

પ્રકાશક :— (પ્રામિ સ્થાન)

આધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રકાશન ટ્રસ્ટ ગતી

૧. હુમારી રંગનદેરી સૌભાગ્યચંદ ગોહ
મહેતા બીલીકી જ, બાંજર માર્ગ,
૧૨મો ગરેજો, મધુ પાકની આંગે;
આર, મુગર્ષ નં. ૫૨.

૨. સ્વ. શ્રી. રામચંદ્રેન વેંગ
C/o. મધુસૂદન શ્રી. ભાગ
અનોકાલાલ,
મહેન્દ્રગેડ, પુલ સિપર,
પુ. પો. મોરબી,
વિ. રાજકોટ (સૌરાષ્ટ્ર).

પ્રત :

પ્રથમાવૃત્તિ દિનનીમાં પ્રત ૧૦૦૦ સને ૧૯૫૫.

દ્વિતિયાવૃત્તિ (સુધારાવધાન સાથે) ગામગતીમાં

પ્રત ૧૦૦૦ માર્ગ સને ૧૯૭૦.

મુદ્રક :

જીવજીલાલ પુરુષોત્તમભાઈ પટેલ

'ઉદ્દૃષ્ટ મુદ્રણાલય',

માંધી માર્ગ, પુલ નીચે,

અમદાવાદ.

સોઽહમ્



સોઽહમ્

ૐ

ઉત્થાન

ૐ

અથવા

ભાગ્ય સર્જન યા નૃપનિર્માણ

— સંકલનકાર : પ્રિય

વિશ્વ શાન્તિ આહુક

મૂલ્ય રૂ. ૨-૨૫ પૈસા જ્ઞાન ખાતે

જેવું જે જીવન સત્ત્વ, શ્રદ્ધા તેવી જ તે વિષે ।

શ્રદ્ધાએ આ ધડ્યો દેહી, જે શ્રદ્ધા તેજ તે બને ॥ ગીતા અ. ૧૭-૩.

સોઽહમ્

સોઽહમ્

—: અનુક્રમણિકા :—

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧	વિચારો દ્વારા સ્વપર કલ્યાણની સાધના	૧
૨	આરોગ્ય સાધના	૧૦
૩	સ્વરયોગ સાધના	૨૦
૪	માનસિક ઉન્નતિની સાધના	૨૪
૫	યોગ સાધના	૩૩
૬	પ્રાણાયામ સાધના	૪૨
૭	જપ તથા ધ્યાન સાધના	૪૬
૮	આધ્યાત્મિક સાધનો વિષે મહાત્મા પુરૂષોત્તમ વચનામૃતો	૫૬
૯	પરમાત્મની સાધના	૬૬
૧૦	મુક્તિની સાધના	૭૫
૧૧	આત્મ સાધના	૮૦
૧૨	૫૬ ચક્ર સાધના	૯૩
૧૩	સાધક સદચરી	૧૦૩
૧૪	સંગીત સાધના	૧૧૦

—: शुद्धि पत्रक :—

पृष्ठ	लीटी	अशुद्ध	शुद्ध
६	२	थेडा	थोडा
६	१८	थेडुं	थोडुं
१०	१२	करवा	करवी
१३	११	वणसन	वणसन
१७	११	सथण	साथण
१८	६	उभो	गभो
२१	१८	पेटली	पोटली
२४	६	छेडी	रछेडी
२४	१५	रखो	रखु
२५	१५	करी	यध
३१	१५	समे	सामे
३५		नैनदर्शन वगेरे	बुलथी उप्पल छपाण्डु छे भाटे सुधारीने वांयवुं
३७	१२	अने	अने
३७	२४	थनाय	भनाय
४२	१६	ओम	ओम्
४३	३	ओम	ओम्
५१	२	स्वपरिणामनी	स्वपरिणतीनी
५३	१	अहम	अहम्
६०	७	रभाती	रभाती
६०	८	आहणोने	आहणोने
६०	१५	अहम	अहम्
६७	१६	धमाधम	धमाधमा
७१	११	स्वरे	स्व स्वरे

૭૨	૧૪	મરમાત્વ	પરમાત્વ
૭૫	૩	નિવાર્ણ પટક	નિવાર્ણ પટક
૭૫	૫	શ્રોત	શ્રોત
૭૬	૧૪	શ્રિદાનંદ	ચિદાનંદ
૭૮	૧૪	વિશાદ	વશાદ
૭૮	૧૭	તત્ત્વશો	તત્ત્વશો
૮૩	૨૨	નિર્જમાશ્રયત્વ	નિર્જમાશ્રયન્ત
૮૬	૧૨	પ્રત્યગેવાહમસ્મિ	પ્રત્યગેવાહમસ્મિ
૮૬	૧૨	સાક્ષી	સાક્ષી:
૮૬	૧૯	સાક્ષી	સાક્ષી:
૮૬	૧૯	પ્રત્યગેવાહમસ્મિ	પ્રત્યગેવાહમસ્મિ
૮૭	૧૨	કલસૌ	કલસૌ
૧૦૫	૧૫	નહીં	નાહીં
૧૦૭	૧૨	સહેવું રે	રહેવું રે
૧૦૭	૧૩	રહેવું રે	મહેવું રે
૧૧૧	૨	વિધારતા	વિચારતા
૧૧૮	૭	અલેખા	અલેખા
૧૧૯	૫	નન	નૈન
૧૧૯	૮	ભાગવંતા	ભગવંતા
૧૨૨	૪	આત્મય	આમય
૧૨૨	૬	નદ્રી	નદ્રી
૧૨૪	૬	ગાઠણુપી	ગાઠણુ
૧૨૮	૩	સંગર્ભિ	સંગર્ભિ



ભૂમિકા

પ્રાકૃત ભારતી અકા

ક્રમાંક 10757

સ્વ આત્મ સ્વરૂપ વાંચક બંધુઓ અને ભગિનીઓ! જયપુર

આ પુસ્તકમાં જે જે આલેખન થયું છે, તે તે અનુભવી જ્ઞાની પુરૂષોના વચનાનુસાર જ આલેખ્યું છે, છતાં પણ બુદ્ધિવાદના આ યુગમાં કેટલાંક માનવોની તેમાં કદાચ શ્રદ્ધા ન થાય એ બનવા ભોગ છે; પરંતુ અનુભવીઓના વચનમાં અશ્રદ્ધા કરવાનું કોઈ કારણ રહેતું નથી, ફક્ત અશ્રદ્ધા કરનારનું એ અજ્ઞાન જ છે. તેઓ વિચારોની શક્તિથી અજ્ઞાત હોવાને કારણે જ એમાં સન્દેહ કરે તો તે સભવિત છે. વિચારોનું મૂર્ત સ્વરૂપ જ આ સંસાર છે, છતાં કોઈ એનાથી અજ્ઞાત હોય એ શક્ય છે. વિચારોમાં તથા માનસિક શક્તિમાં અદ્ભુત બળ છે, મનોમળ દ્વારા સંયમ શક્તિનો વિકાસ કરીને સર્વ મનોકામનાની પૂર્તિ કરી શકાય છે, કામનાઓ તથા ઈચ્છાઓ તો બધા મનુષ્યો કરે છે, પરંતુ તે ઈચ્છાઓ સાથે જ્યારે શક્તિનો સમન્વય થાય છે ત્યારે જ ઈચ્છાનુસાર કાર્યની સિદ્ધિ થઈ શકે છે. જે જે કાર્યો થાય છે, તેમાં સંસ્કારો જ કારણભૂત હોય છે, દુર્ભાગ સંસ્કારોથી ઈચ્છાશક્તિ નિર્ભાગ બને છે, પણ જો સંસ્કાર બળવાન હોય તો કાર્ય તરત જ સિદ્ધ થાય છે કાર્યની અદર કારણ મુખ્ય છે, એ તો સહેજે સમજાય તેમ છે. એટલા માટે સંસ્કારોને બળવાન બનાવવાનો મુખ્ય ઉપાય એ છે કે આપણું જીવન જેવા પ્રકારનું બનાવવું હોય તેવા પ્રકારનો ખોરાક મનને આપવો જોઈએ, મનનો ધર્મ સંકલ્પ વિકલ્પ કરવાનો છે, તેથી મનને શાંત તથા સ્થિર કરીને એકાંત સ્થાનમાં થોડો સમય એવા વિચાર કરવા જે આપણે આપણા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ કરવા ઈચ્છતા હોઈએ, અને એનું નામ જ સંકલ્પ સિદ્ધિ, સંકલ્પ શક્તિ દ્વારા આપણે ઈષ્ટની સિદ્ધિ, ગુણોનો વિકાસ, જીવનનો વિકાસ, આદિ સર્વ કરી શકીએ છીએ મનુષ્ય માત્રમાં મહાન શક્તિ ગુપ્ત પડે

રહેલી છે, તે શક્તિને કેવી રીતે પ્રકટ કરી શકાય ? એ રહસ્ય જાણવું પરમ આવશ્યક છે. અને તે રહસ્ય જાણી જે માનવ તેવો પ્રયત્ન કરે છે, તે અવશ્ય ઇષ્ટને પ્રાપ્ત કરી સુખી થઈ શકે છે. થોડો સમય નિયમિત શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. પરિશ્રમ વિના સુખ કયા લભ્ય છે ? ઉદરપૂર્તિ માટે પણ પરિશ્રમ કરવો અનિવાર્ય છે, તો પછી ત્રિવિધ તાપથી છૂટવા, મુક્ત થવા માટે પણ શા માટે પુરૂષાર્થ ન કરવો ? અવશ્ય કરવો જ રહ્યો વાંચકો ! આ માટે અવશ્ય પુરૂષાર્થી બનો, એવી સદ્ભાવના રાખીએ છીએ. આ વિશ્વમાં કોઈ પણ મનુષ્યને દુઃખી રહેવાનું કોઈ કારણ નથી, શાસ્ત્રોમા લગવતે પોતેજ ફરમાવેલ છે કે, સુખ દુઃખનું કારણ આ આત્મા પોતે જ છે, પોતાના ભાગ્યનું નિર્માણ-સર્જન કરવું તે હે માનવ ! તારા પોતાના હાથમાં જ છે અને તે તું જ કરી શકે તેમ છે, માટે પરનો ભરોસો છોડ, સ્વાત્માનો આશ્રય લઈ વિકાસને સાધ, મોહ દશાને પરિહર. નર કરણી કરે તો, નરનો નારાયણ બની શકે છે, આવી અમોઘ શક્તિ પ્રભુએ તને બક્ષી છે. તેનો સદુપયોગ કરવો કે દુર-પયોગ તે તારા પર નિર્ભર છે અને તે કાર્ય વિચારોની સુધારણાથી જ બની શકે તેમ છે, વિચાર તે જ સાચું કર્મ છે, માટે ઉન્નત વિચારો અને ઉચ્ચ ભાવોને દિલમાં ધારણ કરીને સુખ, શાંતિ, આરોગ્ય, આત્મ-શુદ્ધિનો વિકાસ તથા અંતે આત્માનુભવ વગેરે પોતાની ભાવના અનુસાર પોતાના ભાગ્યનું નવ નિર્માણ — નવ સર્જન માનવ કરી શકે છે, એ માટે પોતાની આત્મ શક્તિ અને વિચારોની શક્તિનું મહત્વ જાણવું જરૂરી છે, પરમાવશ્યક છે, આપણા સર્વમાં એ જ પરમાત્માની શક્તિ કાર્ય કરી રહી છે, પરંતુ અસતનું ચિંતન કરવાથી આપણે એને ભૂલી ગયા છીએ હવે આ મળેલ સુવર્ણ અવસરે સત્ સંકલ્પ અને સત્ ચિંતન દ્વારા એ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ પ્રત્યેક સુખાભિલાષી માનવોનું મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ કર્તવ્ય છે, સુખી થવાની દરેક પ્રાણી ઇચ્છા કરે છે, પરંતુ સુખની શોધમાં આમ તેમ ભટકવાથી, સુખ હાથમાં આવતું નથી, સુખ ન મળવાનું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન જ છે, સાચી રીતે તો તમે પોતે જ

સુખરૂપ છે, વિચારોની વિપરીતતાથી દુઃખ ભોગવી રહ્યા છે, સુખ સંસારમાં નથી, પરંતુ સુખ વિચારોની શુદ્ધિથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી વિચારોને સુધારવાની પરમાવશ્યકતા છે. જે કોઈ પોતાના વિચારોને સયમિત તથા વશ કરી શકે છે, તે અવશ્ય સુખી થઈ શકે છે, એમાં સંશયને સ્થાન નથી. એક કવિએ યોગ્ય જ કહ્યું છે કે, 'જેની જેવી ભાવના તેવી તેની સિદ્ધિ.' એ કારણથી શુદ્ધ ભાવનાથી જીવન પ્રકાશમય બને છે અને અશુદ્ધ ભાવનાથી જીવનપંથ ધૂંધળો અને અંધકારમય બને છે, સુખ અને દુઃખનું મૂળ કારણ ભાવના પર જ અવલંબિત છે, શુભ તથા શુદ્ધ ભાવનાથી સુખ પ્રાપ્તિ થાય છે, તેથી વિપરીત વર્તવાથી દુઃખ પ્રાપ્તિ થાય છે, આથી આ નિશ્ચિત છે કે, શુભ ને શુદ્ધ ભાવોને દિલમાં સ્થાન આપીને પ્રત્યેક માનવ સુખી થઈ શકે છે, સુખને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને ભવિષ્યમાં કોઈને પણ દુઃખી દુર્ગંજ આદિ બન્યા રહેવાનું કોઈ કારણ નથી, એમ હોવા છતાં પણ જે માનવ પોતાના વિચારોની—ભાવનાઓની શુદ્ધિ ન કરે અને સુખ પ્રાપ્તિ ન કરી શકે તો તેમાં દોષ કોનો ? એ વાચક પોતે જ વિચારે.

પ્રથમાવૃત્તિ (હિન્દીમાં) કરતા આ આવૃત્તિમાં ઘણો જ સુધારો અને વધારો કરવામાં આવેલ છે, તેમજ યોગના ગહન વિષયને સાધારણ જનતા પણ સમજે તેવી સરળ ભાષામાં આલેખવામાં આવેલ છે. માનવ બંધુઓ આ પુસ્તકનો લાભ લઈને રોગ, શોક અને દુઃખોથી મુક્ત થાય એ જ અભ્યર્થના સહ વિન્નુ છું.

સર્વં કલ્યાણ થાઓ
સર્વં સુખી થાઓ,
સર્વં શાંતિ થાઓ.

યોગાશ્રમ

ઉત્કલ ઠેકેર

તા. ૩-૩-૧૯૭૦

—વિશ્વ શાંતિ ચાહક

પ્રકાશકના એ બોલ

સમસ્ત વિશ્વ પરત્વે કઠણા વહાવનારા એવા પરમ વિતરાગી શ્રી તિર્થંકરદેવ દ્વારા, જગતના જીવોના કલ્યાણ અર્થે, જે વાણીનું ઉદ્દેશોધન થયું, તેને શ્રી ગણધરોએ સૂચળક કરી તેવા આગમશાસ્ત્રના પુરા જાણકાર ધર્મરહસ્યજ્ઞાતા યોગવિશારદ, સર્વ વિરતી શ્રી “વિશ્વશાન્તી ચાહક” નો અધિક પરિચય કરાવવાની જરૂર તો નથી. છતાં એટલું જાણવું આવશ્યક છે, કે તેઓએ પોતાનું સમસ્ત દીક્ષાર્થી જીવન આત્મસાધનામાં વીતાવી, નિવૃત્તિ ક્ષેત્રે ખીરાજી આત્માનુભવની યોગ સાધનામાં તલ્લીન રહી બહુધા એકાંતપણે અસંગભાવે વીચરી યોગ શ્રેણીની પરાકાષ્ટાએ ચઢી, સમાધિ દ્વારા આત્માનુભવનો રસાનંદ ચાખ્યો છે. અને આત્મદર્શન એટલે જ ઈશ્વર દર્શન.

સંસારી જીવોનાં આધ્યાત્મિક વિકાસ અર્થે જ્ઞાસુ જીવોના માર્ગદર્શન અર્થે, મુમુક્ષુ જીવોના મોક્ષ માર્ગ પ્રતિ અલિંગમ અર્થે એમણે છાયાનુવાદ કરેલા સંક્ષિપ્ત ગ્રંથો બંધન મુક્તિ રહસ્ય, પરમાત્મ પ્રકાશ, યોગસાર, સમ્યક્સાધના, આત્મબોધક ભાવના, સફળ જીવનસાધના, પ્રાર્થના ચિંતામણી વિ. પ્રકાશન પામ્યા છે એ હકીકત આ મહા સંતની “સર્વે જીવકર્તુ શાસન રસી”ના અંતર ઉમળકા સ્વરૂપની ઘોનક છે.

આ પુસ્તક “ઉત્થાન” યથા નામ તથા ગુણ છે પ્રમાદમાં પડેલા, આત્મશક્તિથી અભાન (અજ્ઞાન) એવા જીવોને ભાન કરાવવા, ઉઠાડવા, જાગૃત કરવા, ચૈતન્ય શક્તિથી પરિચિત કરાવવા આનું પ્રકાશન થાય છે, સર્વ કક્ષાનાં સર્વભૂમિકાના યોગ્ય જીવોને ઉપયોગી થાય તેવું એમાં માર્ગદર્શન સરળ સમજણ સહિત લખેલું છે જેની ગુરૂ આશ્રયે સાધના કરવાથી અવશ્ય ધ્યેયની સિદ્ધિ થઈ શકશે તથા જીવન વિકાસ સાધી શકાશે એ વિષે કશી શંકા નથી.

કુ રંજનદેવી શ્રોફ
પ્રકાશક

સાભાર ધન્યવાદ

જે સત્યપ્રેમી અને નિષ્કામી બહેને આ પુસ્તકના પ્રકાશન અર્થે ઉદાર દિલથી આર્થિક સહાયતા કરી છે, તે બદલ તેઓનો સહૃદય આભાર માનવામા આવે છે. તેઓએ જે સહાયતા કરી છે તે નામનો મોહ ત્યાગીને કરી છે. જ્યારે આજે વર્તમાન કાળમા તો નામની કામના માટે જ લોકો સત્કાર્યોમા સહાયક બનવા તૈયાર થાય છે તેવે વખતે આ બહેન જનતા સમક્ષ પોતાનો નિષ્કામ કર્મનો આદર્શ ઉપસ્થિત કરે છે, તે આદર્શને જનતા પણ અપનાવે અને આ બહેનની જેમ નામનાની કામનાનો મોહ છોડી જે ઉત્તમ અને પ્રભુ ચરણે પૈસાનો સદ્વ્યય કરી જ્ઞાનના લાલ માટે માનવ બંધુઓ તથા લગિનીઓ સપ્રેમ જ્ઞાનની લ્હાણી કરી પોતાના સદ્વ્યયિત્ર અને ઉદાત્ત સ્વભાવનો પૂર્ણ પરિચય આપ્યો છે, એ બદલ જે આભાર માનીએ તે થોડો છે. એવા નિષ્કામ દાતાઓની વર્તમાન કાળમાં ઘણી જ જરૂર છે, નિષ્કામના જ માત્ર જીવનને ધન્ય બનાવે છે, તે જેને પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું જીવન ધન્ય બને છે, નિષ્કામતાથી જ હૃદય શુદ્ધિ થઈ જ્ઞાનનો પ્રકાશ ત્યાં પ્રકાશિત થાય છે અને તે જ્ઞાન જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનું અચૂક સાધન છે. આમ નિષ્કામ કર્મ કરનાર જ્ઞાન

સહ સુકિતને પ્રાપ્ત કરી, પરમ સુખનો ભોક્તા બને છે. આ બધો પ્રભાવ નિષ્કામનાને જ આભારી છે. આ બહેનમા તે ગુણુ જોઈને પ્રમોદ ભાવના દિલમાં પ્રવાહિત થાય છે. સદા તેઓનું કલ્યાણુ થાવ. સર્વ જીવો પશુ નિષ્કામ ભાવનું મહત્વ સમજીને તેને અનુસરે અને શાશ્વત સુખના પથિક બને એ જ અભ્યર્થના.

શ્રી પુરુષોત્તમભાઈ પટેલ સાણુંદવાળા જેમણે આ પુસ્તક પ્રેસમાં છપાવવાનું, પ્રુક સુધારવાનું વગેરે કામની જવાબદારી નિષ્કામ સેવા ભાવે સ્વીકારી, જે શ્રમ લીધો છે, તે બદલ અમો તેઓનો હૃદયપૂર્વક ધણો આભાર માનીએ છીએ. તેઓ નિષ્કામ ભાવે આવા સેવાના કાર્યો કરીને ઉત્તરોઉત્તર પોતાનો વિકાસ સાધે એ જ અભ્યર્થના.

આ પુસ્તકનું જે મૂલ્ય રાખેલું છે, તે પશુ જ્ઞાન ખાતે જ વપરાશે, મતલબ કે આવા આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં જ તેનો સદ્વ્યય થશે, એવી ભાવના હૈયે વસેલ છે, માટે ગુણુશીલ મહાતુભાવો આ પ્રકાશનને આનંદભેર અપનાવી સ્વવિકાસ સાધશે, એ જ મંગલકામના હૈયે રાખી વિરમુ છુ.

લી. વિશ્વ શાન્તિ ચાહક

ઉત્થાન

યાને

ભાગ્ય સર્જન તથા નવ નિર્માણ

ભાગ ૧

પ્રકરણ પહેલું

વિચારો દ્વારા સ્વપર કલ્યાણની સાધના

માનસિક શક્તિઓની ઉન્નતિની ભાવના:—

વિધિ :—એકાત સ્થાનમાં મનને શાત કરી ભાવના કરવી જોઈએ, નેત્ર બંધ કરી શીતળ ઉજ્જવલ ચંદ્ર સમાન જ્યોતિનું ધ્યાન કરતા કરતા નીચે લખ્યા મુજબ માનસિક ભાવના કરવી.

મરુ મગજ સ્વસ્થ તથા સગળ છે, મારી પુદ્ધિ તેજસ્વી છે, વિચારશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ વગેરે અનેક શક્તિઓ વધી રહી છે—વિકસી રહી છે, હું ધીરે ધીરે પુદ્ધિમાન બની રહ્યો છું ઘણી શીઘ્રતાથી મારો માનસિક વિકાસ થઈ રહ્યો છે.

લાભ: આ ધ્યાન તથા જપથી માનસિક શક્તિઓનો ઘણી જલદીથી વિકાસ થતો અનુભવ્યો છે. (૧)

વિચારશક્તિ દ્વારા અન્ય પ્રાણીઓને સહાયતા કરવાનો પ્રયોગ નં. ૧

કોઈ પણ વ્યક્તિ રોગી, દુર્ગુણી અગર વ્યસની હોય તો તેને માનસિક વિચારો દ્વારા સારી કરી શકાય છે તેની વિધિ નીચે મુજબ છે.

જેણે ખીજીને સહાયતા કરવી હોય તેણે એકાંત સ્થાનમાં જઈને, જેને માટે પ્રયોગ કરવો હોય તેની મૂર્તિ કલ્પના દ્વારા પોતાના મનમાં કલ્પવી. જેમ કે પોતાની સામે તે સાક્ષાત બેઠેલ છે એવું કાલ્પનિક ચિત્ર મનમાં સાગોપાંગ ચિતરવું. આમ કરવાથી પ્રયોગ જલદી સફળ થઈ શકે છે. કલ્પિત મૂર્તિનું ધ્યાન કરતા કરતાં મનમાં એવું ચિંતન કરવું કે તે વ્યક્તિ પરમાત્માનો અંશ છે, તેથી તે પવિત્ર છે, શુદ્ધ છે, નિર્મલ છે, શાંત છે, સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપ છે. ત્યાર બાદ આપણે જેમ જન્યૂત અવસ્થામાં તેને સમજાવીએ છીએ તેવી રીતે જે જે ઉપદેશરૂપ કહેવું હોય તે કહી શકાય છે. આ ધ્યાન જેને માટે કરવું હોય, તે વ્યક્તિ જ્યારે નિંદ્રામાં અર્થાત્ સૂઈ ગયેલ હોય ત્યારે કંવું જોઈએ તો વિશેષ લાભ થશે. આ માનસિક પ્રયોગ, બધા ઉપર થઈ શકે છે. જેમકે કોઈ આપત્તિમાં ઘેરાયેલ હોય, કોઈ વ્યસની હોય, કોઈ દરિદ્રી હોય તેમ જ રોગી હોય તે બધા માટે ઉપરનો પ્રયોગ કરી સહાયતા કરી શકાય છે. (૨)

ખીજીને પ્રભાવિત કરવા માટે પ્રયોગ નં. ૨.

જે મનુષ્ય આપણાથી પ્રતિકૂળ હોય તેને અનુકૂળ બનાવવાનો મંત્ર.

નમસ્કાર મહામંત્ર :—

નમો અરિહંતાણં નમો સિદ્ધાણં

નમો આયરિયાણં નમો ઉવજ્ઞાયાણં ।

નમો લોએ સંવ સાહુણં ॥

દેશ કરનાર વ્યક્તિના મનમાં આપણા પ્રત્યે પ્રેમભાવ ઉત્પન્ન કરવા માટે ત્રણ વાર ઈંકાર સહિત ઉપરોક્ત નમસ્કાર મહામંત્રનો ૧૦૮ વાર

માનસિક જપ કરવો, ત્યારબાદ નીચે લખ્યા મુજબ ધ્યાન કરવું, આપણી ભ્રમરોની વચ્ચેના મધ્ય ભાગમાંથી એક નીલ વણુ વિદ્યુત તેજની પાતળી સળી જેવા પ્રવાહની શક્તિ નીકળી જે વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમભાવ કરવો હોય તે માનવ પ્રત્યે પહોંચી તેને આકર્ષિત કરે છે અને તે માનવની ચારે દિશામાં અનેક લપેટા મારીને તે માનવને અર્ધ નિદ્રિત અવસ્થામાં ધીમે ધીમે આકર્ષિત કરે છે અને અનુકૂળતાની પ્રસન્ન મુદ્રા તેના ચહેરા પર છવાઈ રહી છે. ખીજને આકર્ષિત કરી સાનુકૂળ બનાવવા માટે આ ધ્યાન મહા પ્રભાવશાળી છે. (૩)

કેઈ વ્યક્તિના કુવિચારો દૂર કરી સુવિચારો ભરવાનો પ્રયોગ નં. ૩.

મનને તદ્દન સ્થિર અને શાંત કરીને જે માનવના કુવિચારો દૂર કરવા હોય તે માનવ અખિલ નીલ આકાશમાં એકલો સ્થિત રહેલો હોય, એવું ધ્યાન કરવું અને ત્યાર બાદ એવી ભાવના કરવી કે, તેના કુવિચારો દૂર થઈ રહ્યા છે અને મારા સદ્વિચારો તેના મનમાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છે. સાથે સાથે આપણે તેને સારા સારા વિચારોની સૂચનાઓ પણ આપતા રહેવું જોઈએ. ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરતી વખતે પોતાનું શરીર ઢીલું અને નીલ (વાદળી) રંગના વસ્ત્રથી ઢાંકેલું હોવું જરૂરી છે. (૪)

શત્રુભાવનો પરિહાર (નાશ) કરવાનો પ્રયોગ:—

કેઈ પણ માનવના મનમાં આપણા પ્રત્યે દુર્ભાવ હોય તો તેને દૂર કરવા માટે ચાર વખત કહી ખીજ મંત્રોચ્ચાર સહિત રાતા ચંદનની માળા વડે નમસ્કાર મહામંત્રનો ૧૦૮ વાર જપ કરવો. જપ કરતી વખતે આસન બિનનું જોઈએ. આમ કરવાથી આપણા પ્રત્યેની ખીજની દુર્ભાવના હોય તો નાશ પામે છે. (૫)

જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેનાથી વિપરીત એટલે જે નાકથી

શ્વાસ ન ચાલતો હોય, તે બાબુએ પ્રતિકૂળ માનવને ઊભો રાખી વાતચીત કરવાથી ઘેર પ્રતિકૂળ જ્ઞાનવં પણુ 'તમારી સાથે અનુકૂળ વર્તશે. (૬)

જ્યારે સૂષ્ણને ઊઠીએ ત્યારે જોવું કે કયો શ્વાસ ચાલે છે, જે શ્વાસ (સ્વર) ચાલતો હોય તે બાબુના હાથની હથેળી મોઢા ઉપર ફેરવી તેના દર્શન કરી પૂરક કરતાં કરતાં ચલિત સ્વરવાળો પગ પથારીથી નીચે રાખીને ઊઠવું. આમ કરવાથી આખો દિવસ મન પ્રસન્ન રહેશે. (૭)

બહાર ગામ (પરદેશ) જવું હોય તો જે નાસિકાથી સ્વર ચાલતો હોય તે તરફના અંગ પર હાથ ગળી, તે તરફનો પગ આગળ મૂકવો. જે ચંદ્રનાડી ચાલતી હોય તો ચીર વારે અને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય તો પાંચ વાર જમીન પર પગનો સ્પર્શ કરી ગમન કરે તો આ નિયમના પાલનથી કોષ્ટ પણુ પ્રકારની હાનિ થવાનો ભય ઓછો રહે છે અને રસ્તામાં શાંતિ રહેવાનો સંભવ છે. (૮)

શારીરિક આરોગ્ય પ્રાપ્તિની ભાવના :—

વિધિ: એકાંત સ્થાનમાં પદ્માસન અગર આરામ ખુરસી પર બેસીને શરીરને ઢીલું કરીને મનની ચંચળતા દૂર કરી, શાંત બની ધીરે ધીરે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પંદર મીનીટ કરવી જોઈએ તથા શ્વાસ લેતી વખતે નીચેની ભાવના કરવી જોઈએ.

આરોગ્યતા તથા નિરોગતાનું તત્ત્વ મારી અંદર ભરી રહ્યો છું.

શ્વાસ છોડતી વખતે નીચેની ભાવના કરવી જોઈએ :—

રોગ, વિકાર, દુર્બળતા વગેરે શારીરિક-માનસિક વિકારોને દૂર કરી રહ્યો છું. આશ્રિતે કરવાથી શરીરમાં હળવાશ, સ્ફુર્તિ તથા ચૈતન્યને અનુભવ થશે, ત્યાર પછી મનોમન નીચે લખેલી ભાવનાનો માનસિક જપ કરવો.

મંત્ર : ॐ હું મારા શરીરનો સ્વામી છું, બળવાન છું, મારા સર્વ

અંજો ખરાબર કામ કરે છે. સખળતા, સ્વસ્થતા, નિરોગતા નિરંતર મારામાં વધી રહી છે. ધમનીઓમાં શુદ્ધ લોહી વહી રહ્યું છે. દિન પ્રતિદિન સ્વાસ્થ્ય ઉન્નત થઈ રહ્યું છે. ઘણી જ ત્વરાથી હું નિરોગતા પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું.

વિધિ : ઉપરોક્ત મંત્રને મનમાં અનેક વાર બોલવો તથા કલ્પના દ્વારા પોતાને એવો અનુભવ કરવો. આનો અભ્યાસ પ્રાતઃકાલે કરવો જોઈએ. આના અભ્યાસથી આશ્ચર્યજનક રીતે આરોગ્યતાનો સાલ થાય છે. (૯)

આરોગ્ય લાવના :—

મારું શરીર પાપકર્મ—પાપથી ઉત્પન્ન વ્યાધિમંદિર અથવા ઘૃણિત પદાર્થોના ભંડાર તરીકે, એ તો પરમાત્માના પવ્ય મહાભૂત તરવારું સાક્ષાત પ્રતિક છે. મારી જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયો એ દિવ્ય પ્રકૃતિ સાથે એતપ્રોત થઈ દિવ્ય વિચાર તથા દિવ્ય કર્મ કરે છે. હું ભોજન કરું છું, જે જળ પીઉં છું તે અમૃત છે. જે વાયુ શ્વાસ દ્વારા આ શરીરમાં ભરું છું, તે સ્નાયુઓ, રક્તકોષો તથા દરેક અંગના સૂક્ષ્મ ભાગમાં પ્રાણનો સંચાર કરે છે, એવા દિવ્ય આ લોકમાં દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, દિવ્ય વિચારોથી પ્રસન્ન વચન બોલતા બોલતાં હું પરમાત્માને ધન્યવાદ દઉં છું કે હું સ્વસ્થ છું, ખળવાન છું અને સ્વસ્થતા તથા પ્રસન્નતાનો દિવ્ય સંચાર સર્વત્ર કરું છું, તેથી જ હું નિર્ભય છું, સાહસીક છું, ખળવાન છું, સમર્થ છું, કેમ કે દિવ્ય આરોગ્ય એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. (૧૦)

રોગ નિવૃત્તિના ઉપાયની લાવના :—

રોગ થાય ત્યારે લાવના કરવાનો મંત્ર : મારો રોગ સારો થઈ રહ્યો છે, અને જલ્દીથી હું નિરોગી થઈ જઈશ, જલ્દીથી મારી તંદુરસ્તી સારી થઈ જશે. આવી રીતે સતત લાવના કરવી. આને સંકલ્પ ખળની લાવના કહેવાય છે. સંકલ્પ ખળથી અસાધારણ રીતે આરોગ્યતામાં લાલ થાય છે.

ત્યારબાદ નીચે લખેલી ભાવના કરવી : હું ખૂબજ તંદુરસ્ત છું, પ્રતિદિન મારું સ્વાસ્થ્ય ઘણું જ સારું થતું જાય છે તથા થેડા જ વખતમાં મારી તંદુરસ્તી ઘણી જ સરસ થઈ જશે.

ત્યારબાદ રોગનાં લક્ષણ વિલિન થતાં જણાય ત્યારે નીચે લખેલી ભાવના કરવી :—

ભાવના મંત્ર : હવે હું ખીલકુલ સારો થઈ ગયો છું, હવે મારા સ્વાસ્થ્યમાં ક્રમશઃ ઉન્નતિ થશે, હવે પછી મારું સ્વાસ્થ્ય બમણે નહીં, આ અવસ્થા મારા જીવનમાં નિરંતર બની રહેશે.

વિધિ : આ વાતોત્તું મનોમન પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. ત્યાર પછી બે ચાર વખત ધીરે ધીરે ઉચ્ચારણુ કરી રટણુ કરવું જોઈએ, જેથી આપણા કાન સાલણી શકે. આ સમયે આંખો બંધ રાખવી જરૂરી છે. (૧૧)

દર્દ પર : શરીરના કોઈ ભાગમાં અચાનક દર્દ થાય ત્યારે બંને નેત્ર બંધ કરીને દુઃખ દર્દવાળી જગ્યાએ હાથ ફેરવતા ફેરવતા જલ્દી જલ્દી કહેવું જોઈએ કે :—

મંત્ર :—

દર્દ બટી રહ્યું છે, બટી રહ્યું છે,
બટી રહ્યું છે, બટી રહ્યું છે.

આવી રીતે થોડોક સમય કર્યા પછી જમણા હાથને છટકારીને કહેવું, બટી ગયું. આથી દર્દ શાન્ત થશે, જો દર્દ લયંકર હશે તો એકું ઓછું થશે. જો દર્દને આરામ થઈ ગયો હોય તો કહેવું કે, હવે કાઈ દિવસ નહીં આવે, અને દર્દ ઓછું થયું હોય તો કહેવું કે શિઘ્ર તેનો નાશ થઈ જશે. (૧૨)

માથાના દર્દ પર : જો કામનું માથુ દુઃખતું હોય, તો તેણે તેને આરામ કરવી કે, જલ્દી ઠીક થઈ જાય, થોડાક દિવસ ઉપર પ્રમાણે

વિશ્વાસપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી આરામ થઈ જશે. પરંતુ વિચારશક્તિ ઉપર અટલ વિશ્વાસ જોઈએ. (૧૩)

પેટના દૃઢ પર : જો કાઈના પેટમાં દૃઢ થતું હોય તો તેણે પેટ પર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં આજ્ઞા કરવી કે, એકદમ જલ્દીથી જલ્દી ઠીક થઈ જાય, થોડાદિવસ આવી રીતે દસમીનીટ રટણ કરવાથી જરૂર લાભ થશે, પરંતુ વિશ્વાસની પરમાવશ્યકતા છે. આત્મશક્તિમાં વિશ્વાસ કરનાર જ લાભ લઈ શકશે. (૧૪)

નેત્ર જ્યોતિ વધારવાનો મંત્ર :—

નેત્ર પર બંને હથેળીઓ રાખી નેત્ર બંધ કરી દસ મીનીટ સુધી નીચેનો મંત્ર બોલવો જોઈએ :—

મંત્ર :— આંખોમાં ફરીથી સ્વાભાવિક જ્યોતિ પ્રવેશ કરી રહી છે, નૂતન પ્રકાશનો વિપુલ સંચાર થઈ રહ્યો છે. મગજની બધી નસોને ઢીલી કરીને સંપૂર્ણ આરામ આપી રહ્યો છું. નેત્રોમાં અધિકથી અધિક જ્યોતિ પ્રવેશ કરી રહી છે. (૧૫)

ઊંઘ ન આવે ત્યારે બોલવાનો મંત્ર :—

શરીરને ઢીલું કરીને (સંપૂર્ણ આરામ આપીને) તથા શ્વાસનો વ્યાયામ (પ્રાણાયમ) કરીને આવી રીતે મનમાં રટવું જોઈએ, “હમણું જ નિંદ્રા આવી જશે.” મારા બધા જ અંગો શાંત થઈ રહ્યા છે, હું તરત જ ગાઢ નિંદ્રામાં સૂઈ જઈશ. કેટલીક વાર આ રીતે મનમાં રટણ કર્યા પછી મોટે અવાજે કહેવું કે ઊંઘ, ઊંઘ, ઊંઘ થોડો સમય આમ કરવાથી ક્યારે નિંદ્રા આવી તે પણ અબર નહીં પડે (૧૬)

માનસિક અશાંતિનો મંત્ર :—

માનસિક અશાંતિ થાય ત્યારે બંને નેત્ર બંધ કરીને, કપાળે હાથ ફેરવતા ફેરવતા એક બે મિનિટ આ રીતે રટણ કરવું.

સાવના : શાંતિ થઈ રહી છે, શાંતિ થઈ રહી છે, શાંતિ થઈ રહી છે. આ મંત્રને એટલી જલ્દીથી ગટવો જોઈએ કે ભમરાના ગુંજનનો કે ચાલતી ઘંટીનો અવાજ થતો હોય તેના જેવો અવાજ થવો જોઈએ. એ બે મિનિટ સુધી આવી રીતે કર્યા પછી જમણા હાથને છટકારીને ઘસેલું જોઈએ કે “શાંતિ થઈ ગઈ” આથી માનસિક અશાંતિ નાશ પામશે, (૧૭)

બીજો પ્રયોગ : મનની અશાંત હાલતમાં પથારી પર સૂઈને તથા શરીરને સંપૂર્ણ ઢીલું કરીને શાંતિપૂર્વક ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. મંત્ર : “શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ.” શબ્દને વારંવાર તાણી તાણીને ટરેક શબ્દ પછી એક સેકન્ડના સમય પછી બોલવો જોઈએ. પાંચમિનિટ આમ કરવાથી, માનસિક શાંતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૮)

હિરદય દૂર કરવાનો ઉપાય :—

મંત્ર : જો કોઈ મનુષ્ય ગરીબ હોય તો નિત્ય સવારે નિંદ્રામાંથી જાગીને કહેવું જોઈએ કે અમારી ગરીબાઈ નાશ પામે, અમે ધનવાન બની જઈએ, હવે અમે જલ્દીથી ધનવાન થઈ જઈશું, મારી ચારે બાજુ રૂપિયા, સોનું, ચાદી, ઝવેરાત પડ્યાં છે. સર્વ પેટી, પેટારા, કબાટ, રૂપિયાથી ભરેલા છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક રોજ આમ બોલવું જોઈએ. વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા જરૂર ફળદાયી થાય છે, જે ત્રુટી છે તે વિશ્વાસની છે. શબ્દમાં તો અપાર બળ છે, પરમાવશ્યકતા આત્મવિશ્વાસની છે, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ જ સફળ અને લેવાની માતા છે. (૧૯)

સ્વસ્થ પ્રાપ્તિની લાવના :—

વિધિ : એકાંત સ્થાનમાં જઈને, મનને શાંત કરી, તથા શરીરને ઢીલું કરી, સર્વત્ર લીલા રંગનું ધ્યાન કરવું, આકાશ, મકાન, વૃક્ષો જે કંઈ જનસા ખ્યાલ આવે, તે સર્વને લીલા રંગના જ કલ્પવા. આ લીલા રંગની લાવના જેટલી દઢતાથી થશે એટલું વધારે સારું છે, મનોવિજ્ઞાન

શાસ્ત્રીઓનું માનવું છે કે આ લીલા રંગ ધન, વૈભવ તથા સફળતાનો પ્રતિનિધિ છે. લીલા રંગનું ધ્યાન ધરતાં મનમાં નીચે લખેલ માનસિક લાવના કરવી.

લાવના : મારી સત્તામાં અમાપ રિક્તિ-સિક્તિઓ ભરેલી છે, હવે હું મારી પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા વૈભવની કામના કરું છું તથા વિશ્વાસ કરું છું કે અત્યંત શીઘ્ર મારા ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ થશે, હું ઇચ્છત વસ્તુઓ તથા પરિસ્થિતિઓ પ્રાપ્ત કરવાને પ્રયત્નશીલ બની રહ્યો છું, એટલા માટે એ નિર્વિવાદ ચોક્કસ છે કે મારી મનોકામના પૂર્ણ થઈને જ રહેશે, આ લાવનાનો નિત્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ. (૨૦)



પ્રકરણ રજું



આરોગ્ય સાધના

અજીર્ણ રોગ : જ્યારે જમણો સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે ભોજનાદિ ક્રિયાઓ તથા ભોજન બાદ થોડીવાર ડાબે પડખે સૂવાથી અજીર્ણ રોગ મટે છે, અથવા સવારમાં પ્રથમ જમણી બાજુ સૂઈને સોળ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને ત્યાર બાદ ચત્તા સૂઈને બીજીસ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને ત્યારબાદ ડાબી બાજુ સૂઈને ચોંસઠ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને તે જ પ્રમાણે છોડવા. ત્રણે ક્રિયામાં શ્વાસ લેવા અને છોડવા આથી અજીર્ણ રોગ શાંત થાય છે. નિંદ્રામાંથી જાગૃત થઈએ ત્યારે નાભિને બે અંટલે ઉંધા અડધો કલાક સૂવાથી પણ અજીર્ણ રોગ ઉપશમે છે. (૧)

કબજિયાતમાં : સો વાર પેટને નાભિ તરફ અંદર ખેંચવું તથા બહાર લાવવું. આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે કરવાની છે તથા તે ક્રિયા પદ્માસન પર બેસી બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખીને તથા હાથને કાણીથી જરા વાળીને કરવા જોઈએ. (૨)

કબજિયાત દૂર કરવા માટે : સવારે ઉઠ્યા પછી, મારું પેટ સાફ થઈ જશે, કોઈ દિવસ મને કબજિયાત નહીં થાય, હું વિશ્વાસપૂર્વક પેટને આજ્ઞા કરું છું કે તું સવારે સાફ થઈ જશે. મને વિશ્વાસ છે કે મારી આજ્ઞાનું પાલન અવશ્ય થશે. આ લાવના સૂતી વખતે કરવાની છે. (૩)

પાચનશક્તિ બળવાન બનાવવાનો પ્રયોગ :—

મારી પાચન શક્તિ ખરાબર કામ જેવી પુછી છે. મારી પાચન શક્તિ તીવ્ર છે. હું જે કંઈ ભોજન કરું છું તે ખરાબર પાચન થાય છે, હું સર્વ કંઈ પચાવવાને સમર્થ છું. ભોજન કરતી વખતે શાંત મનથી ઉપરની ભાવના થોડો સમય કરવી જોઈએ. તેથી પાચનશક્તિ સારી અને તેજ બનશે. સાથે સાથે આમ પણ વિચારો કે જઠરમાં રક્ત સંચાર સારી રીતે થાય છે. પાચનશક્તિ સુધરી રહી છે. (૪)

મસ્તક રોગોમાં :—

જ્યારે માથામાં દુઃખાવો થાય, ત્યારે બંને હાથની કાણીઓને ઘોતિયાની કિનારથી અથવા મજબૂત દોરીથી બાંધવી, પટ્ટી મજબૂત બાંધવી જેથી દહીંના હાથમાં દર્દ ધણું જ થાય. આમ કરવાથી દસ મિનિટમાં દર્દ શાંત થવાનો સંભવ છે. ત્યાર બાદ કાણી પર બાંધેલ દોરી છોડી નાખવી. (૫)

આધાશીશી :—

જે તરફનું માથું દુઃખતું હોય તે તરફની કાણીને ઉપર કઢા મુજબ બાંધવી તથા સાથે સાથે જે નાકમાથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરવો અને બીજા નાકથી શ્વાસ લેવો. આમ કરવાથી આશ્ચર્યજનક રીતે લાલ થવા સંભવ છે તથા જે બાજુ દર્દ હોય તેની બીજી બાજુના નાકથી શુદ્ધ ઘી સુધવાથી પણ લાલ થાય છે. (૬)

મસ્તક રોગ પર :—

મનને શાંત તથા એકાગ્ર કરી પોતાની મનોવૃત્તિઓને પોતાના પગ પર સ્થિર કરો, પગનું જ ધ્યાન કરો તથા એવી ભાવના કરો કે પગની તરફ ઉપરથી નીચેની તરફ રક્તસંચાર થઈ રહ્યો છે. થોડી વાર આવી રીતે ભાવના કરવાથી રક્તની ગતિ મસ્તકની અંદર જે અધિક હતી તે ધીમી પડી નીચે તરફ થશે જેથી માથાનું દર્દ ઓછું થશે અથવા મટી જશે. (૭)

કપાળના મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થિર કરી ધ્યાન કરો કે મગજની બધી શક્તિ મગજના મધ્ય ભાગમાં એકત્રિત થઈ રહી છે તે શક્તિ તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે કામ કરી રહી છે, ગેગના પરમાણુ દૂર થઈ રહ્યા છે, દરેક ભાગમાં વિખરાઈ રહ્યા છે, માથાનું દર્દ દૂર થઈ રહ્યું છે. (૮)

માથું ગરમ થાય કે ચક્કર આવે ત્યારે માથામાં શ્વેત રંગ શબ્દ-ચંદ્ર સમાન રંગનું ધ્યાન કરવાથી થોડા સમયમાં શાંતિ થાય છે. (૯)

માથું જ્યારે દુઃખનું હોય ત્યારે કપાળ પર હાથ ગમ્પીને ઘડિયાળના લોલકની જેમ જમણા ખભાથી ડાબા ખભા તરફ અને ડાબા ખભાથી જમણા ખભા તરફ માથાને ધીમે ધીમે ફેરવવું તેથી જ્ઞાનતાંત્રને આરામ મળી માથું હલકું અને વેદના રહિત થાય છે. (૧૦)

કાનનો રોગ નાશ કરવાનો ઉપાય :—

સૂષ્ણને ઊઠો ત્યારે તથા સધ્યા સમયે તર્જની આંગળીને કાનમાં નાખીને ખંજવાળવું જોઈએ. આ ક્રિયાને કર્ણભ્રમણ કહે છે. આ ક્રિયા કરવાથી કાનના રોગો શાંત થાય છે. (૧૧)

કંઠ દોષ નાશ માટે :—

સૂષ્ણને ઊઠ્યા પછી તથા લોજન પછી જમણી તરફથી મસ્તકને પકડવું જોઈએ, આ ક્રિયાને કપાલભ્રમણ કહે છે. તેનાથી કંઠ દોષ દૂર થાય છે. (૧૨)

પ્રતિદિન અર્ધો કલાક પદ્માસન પર બેસી દાંતો નીચે જીલનો અથવા ભાગ દબાવી રાખવાથી સર્વ પ્રકારની વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. (૧૩)

પ્રતિદિન સપ્તાર સાજ બેસે સમય સ્થિરાસન પર બેસીને નાલિકંદનું ધ્યાન કરવાથી મેદાસિ, અસાધ્ય અંજીર્ણ તથા પ્રમળ અતિસાર (ઝાડા) ઇત્યાદિ ઉદર જનિત રોગો શાંત થાય છે. (૧૪)

શરીર ગરમ થાય તો શીતલ વસ્તુનું અને શરીર શીતલ થાય તો ગરમ વસ્તુનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. (૧૫)

લલાટમા પૂર્ણચંદ્રનું ધ્યાન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે અને કાઠ આદિ રોગ દૂર થાય છે. (૧૬)

સર્વદા દષ્ટિની આગળ પીળા રંગની ઉજ્જવળ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી વિના ઔષધ સર્વ જાતના રોગોનું શમન થાય છે તથા શરીર પરિપૂર્ણ યુવાન સમ રહે છે. (૧૭)

શ્યામ રંગનું ધ્યાન કરવાથી વાયુ, લાલ રંગનું ધ્યાન કરવાથી પિત્ત તથા શ્વેત રંગનું ધ્યાન કરવાથી કફ દોષ દૂર થાય છે. (૧૮)

વાના રોગ માટે :—

વાના રોગમાં લોજન પછી વજાસન પર ૧૫ મીનીટ સુધી ખેસવાથી વાનો રોગ ગમે તેટલા દિવસનો હોય તો પણ સારો થવાનો સંભવ છે, ખૂબ વખત સવારે અને સાંજે લોજન પછી વજાસન પર ખેસવું જોઈએ, આ આવશ્યક વસ્તુ છે. જે વ્યક્તિને વાનો રોગ થયો નહિ હોય તે પણ ઉપરોક્ત નિયમનું પાલન કરે તો તેને ભવિષ્યમાં વાનો રોગ થવાનો ભય નહિ રહે. (૧૯)

સખત તડકામાં ખહાર જવું હોય તો નડા રૂમાલ આદિ વસ્ત્રથી બંને કાનોને એવી રીતે ઢાકી દેવા જોઈએ કે કાન દેખાય નહિ અને કાનની અંદર ગરમ હવા જઈ ન શકે તેથી લૂ આદિ ગરમી જનિત દોષ શરીરમાં પ્રવેશ નહિ કરી શકે. (૨૦)

નેત્ર રોગ પર :—

જેની આંખોની જ્યોતિ મંદ થઈ ગઈ હોય તેણે પોતાના બંને હાથની હથેળીઓને આંખ પર રાખવી, આ સમયે નેત્ર બંધ રાખવાં, હથેળી આંખ ઉપર રહે તો પણ આંખ ઉપર દબાવું ન આવવું જોઈએ

ઐટલે હથેળા આંખ પર રહે ત્યારે પોલી રાખવી, આ ક્રિયાને પામીંગ કહે છે, તે કરવાથી કમશઃ કાળો રંગ દેખાશે, જેમ જેમ કાળો રંગ ઘેરો દેખાય તેમ તેમ નેત્રમાં જ્યોતિની વૃદ્ધિ થવા માડશે. (૨૧)

આખોને વારંવાર પલક (નેત્રોને વારંવાર ધીમે ધીમે ખોલવા બંધ કરવા) મારવાથી પણ નેત્રોને ઘણો લાલ થાય છે, પલક ધીમે ધીમે મારવી, ઉતાવળે નહિ, તેથી નેત્ર સાફ થવાનું કામ બરાબર થાય છે અને કચરો દૂર થાય છે. (૨૨)

મંદાગ્નિ દૂર કરવાનો પ્રયોગ :—

પદ્માસન પર બેસી એક ચિત્તે સ્થિર દષ્ટિથી નાલિ મંડળને જોતા રહેવું, નાલિકંદનું ધ્યાન કરવું, આ પ્રમાણે કરવાથી એક અઠવાડિયામાં જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે. (૨૩)

હાંતરોગ દૂર કરવા માટે :—

જ્યારે જ્યારે પેશાબ કરો કે ઝાડે ફરવા જવ ત્યારે ત્યારે ઉપર-નીચેના હાંતોને જોરથી ઢખાવી રાખવા. જ્યાં સુધી બંને ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી હાત ઢખાવીને રાખવા, બે ચાર દિવસ આવો અભ્યાસ કરવાથી હીલા હાંતો મજબૂત થશે તથા આજીવન સુધી પ્રતિદિન એવો અભ્યાસ કરવાથી હાંતોના મૂળ મજબૂત થશે અને હાંતોમાં કોષ્ટ પ્રકારનો રોગ થવાનો ભય નહીં રહે. (૨૪)

ફરેક રોગનો ઉપચાર :—

કોષ્ટ પણ પિડીત અંગ પર હાથ રાખીને આસા કરવી જોઈએ તથા દર્દ થતું હોય ત્યાં પણ દંઢતાપૂર્વક આસા કરવી જોઈએ. જેમ કે, એક નોકરને કહીએ તેમ. સાંભળ તું આજથી સારો થઈ જા. હું સંકલ્પ કરું છું, પીડા-દર્દ દૂર થઈ જાવ, હું છઠ્ઠું છું કે તું તારું કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા. આવી જાતના બીજા શબ્દો પણ કહી શકાય છે.

અલબત્ત, તેમાં ધૈર્ય અને અભ્યાસની આવશ્યકતા છે તે વિના સફળતા ક્યાં છે ? (૨૫)

આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે સુતા પહેલાં નિમ્ન ભાવના કરવાની આદત પાડો :—

બિચાના પર ચત્તા સુઈ જવ, પગની નીચે પથ્થુ એક તકિયો રાખો અર્થાત્ માથું અને પગ ખાંતે જરા જિયા રહેવા જોઈએ. દીર્ઘ શ્વાસ લેવો તથા શરીરને સાવ ઢીલું કરી દેવું પછી માથું, આંખ, ગરદન વગેરે એક પછી એક દરેક અંગ પર જ્યાં પોતાનો હાથ પહોંચી શકે ત્યાં થોડો સમય હાથ રાખી આ પ્રમાણે દૃઢ ભાવના કરો કે પ્રત્યેક અંગ પોતાનું કામ નિયમિત રૂપથી કરી રહ્યાં છે. કદાચ તમારા કોઈ ખાસ અમુક અંગમાં વ્યાધિ-રોગ થયો હોય તો તે અંગ પર વધારે સમય સુધી હાથ રાખી એવી ભાવના કરો કે વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ રહ્યો છે. તમે તમારી ભાવનાશક્તિને શક્તિશાળી બંધો એમાં ઘણું જ બળ છે. તમારી ભાવનાથી કેવળ તમારા શરીરનું નહીં પણ સર્વ સંસારનું પરિવર્તન થઈ શકે છે. ઇસા મસીહે એક સમયે કહ્યું હતું કે જો તમે શ્રદ્ધાપૂર્વક પર્વતને કહેશો તો પર્વત સમુદ્રમાં જઈને પડશે. મનુષ્યની ભાવનાનું બળ ઘણું જ મહાન અને અદ્ભુત છે. તમે મનુષ્ય છો તો મનુષ્યપણાનું સર્વ કેમ પોતાને હાથે ખોઈ નાખો છો ? તમે પોતાને હાથે જ રોગી, દરિદ્રી કે નિર્બળ બનો છો. જ્યારે નિંદ્રાદેવી તમારી આંખો પર પોતાનો અધિકાર જમાવે ત્યારે એક અંતિમ ભાવના કરીને તે દેવીને આધીન થઈ જવ. તમે એવી ભાવના કરો કે પ્રાતઃકાલે જ્યારે હું નિંદ્રામાંથી જાગત થઈશ ત્યારે મારું શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ તથા આરોગ્યપ્રદ બને, મસ્તક હલકું તથા પ્રકુલિત બને. એવી ભાવના કરીને સુઈ જવ, જ્યારે સવારે તમે જાગશો ત્યારે ખબર પડશે કે તમારું શરીર હલકું, સ્વસ્થ અને નિરોગી છે, શરીર તો તમારું યંત્ર છે, તમે તેને જેવું બનાવવા ધારશો તેવું તે બની શકે છે. (૨૬)

અમુક ખાસ રોગના નિવારણનો પ્રયોગ :—

શરીરના જે અંગમાં રોગ હોય ત્યાં પોતાનો હાથ રાખો તે પહેલાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરવી તથા - શરીરને ઢીલું કરવું આવશ્યક છે. પછી રોગની જગ્યાએ પોતાના મનને સ્થિર કરો, જેમ કે પેટમાં દર્દ છે તો મનને ખીજે ન જવા દેતા પેટ પર એકાગ્ર કરો પછી એવી ભાવના કરો કે તે જગ્યાએથી રોગ હટીને હિચ્છવાસ દ્વારા બહાર નીકળી રહ્યો છે તથા જે શ્વાસ તમે અંદર ખેંચો ત્યારે એવી ભાવના કરો કે તમારા શરીરમાં બળ તથા નવચેતના પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે. ત્યાર પછી એક પ્રબળ આજ્ઞા કરો કે વ્યાધિ માત્ર મારા શરીરમાંથી દૂર થઈ જવ. પછી કોઈપણ શંકા કર્યા વિના કલ્પના કરો કે તે અવશ્ય નીકળી જશે. તમે એક વાર તેમ કરીને જુઓ તો ખરા કે આજ્ઞાનું ફેવું સુક્ષ્ણ આવે છે. હું તમને જૂઠું નથી કહેતો, મેં પોતે તે બધું કરીને અનુભવ્યું છે, પછી જ ખીજને તેમ કરવા પ્રેરણા આપવાની ભાવના પ્રગટી છે. ધારો કે તમારે કબજિયાતની બિમારી છે તો તમે સુતી વખતે પેટ પર હાથ રાખી આજ્ઞા કરો કે, સર્વ મળ પ્રાતઃકાળે નીકળવાને માટે તૈયાર થઈ જવ, પછી જઠરાગ્નિ, આંતરડા વગેરે બધાં કામ કરી રહ્યાં છે તથા મળ પૃથક થઈ રહ્યો છે. બે ચાર દિવસ એમ કરો પછી જુઓ તેનું ફેવું પરિણામ આવે છે પણ કદાચ તરત જ સાલ ન થાય તો પણ આ ક્રિયાને છોડવી નહિ કારણ કે ફક્ત પ્રાપ્તિ માટે દૃઢ શ્રદ્ધા, પૂર્ણ વિશ્વાસની પરમ આવશ્યકતા છે. વિશ્વાસ પૂર્ણ થયા બાદ ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે જ. આ આધ્યાત્મિક તત્ત્વનો અટલ નિયમ છે. આ રીતે તમે દરેક રોગ-વ્યાધિ વગેરેને દૂર કરી શકો છો. (૨૭)

રોગ નિવારણની સામાન્ય સૂચનાઓ :

જ્યારે તમે પાણી પીઓ ત્યારે એકદમ જલ્દીથી ન પીઓ તથા આ પ્રમાણે ભાવના કરો કે પાણીમા જીવનશક્તિ છે, તે મારી અંદર પ્રવેશ કરી રહી છે. તથા પ્રત્યેક ઘુંટ લેતી વખતે ઝૂંકારનું ઉચ્ચારણ

કરવું, ભોજનને સમયે પણ એવી ભાવના કરો કે પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પોષણ તત્ત્વને ગ્રહણ કરી રહ્યો છું, તથા સાથે સાથે ઝંકારતું ઉચ્ચારણુ કરો. હંમેશા પ્રસન્ન રહી ચિંતા તથા વ્યગ્રતાને કોઈ પણ વખતે મનમાં પ્રવેશ કરવા ન દો, ખિમારીની વાતો ન કરો અને સાંભળો પણ નહીં. તમારા શરીર તથા મન પર તમારો જ પૂર્ણ અધિકાર છે, ખીજા કોઈનો નહીં. એ કોઈ દિવસ ભૂલો નહીં, તમારી આ ભાવનામાં પરમાત્મ બળ છે આ વાતને સદા સ્મરણમાં રાખો. (૨૮)

તન મનની વ્યાકૂળતા દૂર કરવાની ક્રિયા :—

મનને શાત તથા સ્થિર કરીને યોગ્ય શય્યા પર પૂર્વ દિશા તરફ માથું રહે એમ ડાબે પડખે સૂઈ, જમણા હાથની મુઠી વાળીને જાણે તેમા આશરે બેસે લાર પકડયો હોય એમ ધારી તે હાથ જમણા સથળની પાછળ રાખવો પછી તે હાથ ત્યાંથી ઉપાડી ધીરે ધીરે માથાના ઉપરના ભાગ તરફ લઈ જવો. હાથ ઉપર લઈ જતી વખતે તે હાથ કોણીએથી વળવા દેવો નહીં અને બની શકે એટલો ઊંડો શ્વાસ ધીમે ધીમે લેવો પછી તે હાથને પાછો જમણા સાથળની પછવાડેના ભાગ તરફ જ્યાં હોતો ત્યાં લઈ જવો તે વખતે રેચક કરવો, આમ આશરે દસ મિનિટ સુધી પ્રસન્નતા પૂર્વક વારંવાર કરવું. તે સમયે પોતાના તનમનમાંથી જે દોષ દૂર કરવો હોય તે દોષ દૂર થવા લાગ્યો છે એવી ભાવના સ્વસ્થ મને શ્રદ્ધાપૂર્વક કર્યા કરવી.

પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે જમણે પડખે સૂઈ ડાબા હાથથી ઉપર કહેલી રીતે દશ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા કરવી (૨૯)

મોટા આંતરડામાં, નાના આંતરડામાં ને નળમાં ભરાઈ રહેતા મળને મળાશયમાં લાવવા નીચેની ત્રણ ક્રિયાઓ ઉપયોગી છે.

૧. પૂર્વાભિમુખે સીધા જિભા રહી, હીંચણુને જરા પણ વાળવા નહીં દેતા, પોતાના બંને હાથ કેડ નીચે રાખી પછી પોતાના શરીરને એક વાર જમણી તરફ ને એકવાર ડાબી તરફ નમાવવું એમ આશરે પાંચથી દશ મિનિટ સુધી કરવું.

૨. ઉપરની રીતે જિભા રહી આઠે બાજુએ પોતાનું માથું ઉપર જણાવેલ સમય સુધી યથાશક્તિ નમાવ્યા કરવું.

૩. પૂર્વ દિશા તરફ માથું રહે એમ ચત્તા સૂધને પ્રથમ પોતાનો જમણો પગ હીંચણુથી વાળીને બે હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પછી તે પગ લાંબો કરી પોતાનો ડાબો પગ પણ હીંચણુથી વાળીને બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પગ વાળતા ને પકડી રાખતાં પૂરક અને પગ લાંબો કરતા રેચક કરવો. આમ પાંચથી દશમિનિટ સુધી વારાફરતી, વારંવાર યોગ્ય લાવના પૂર્વક ધીરજથી કર્યા કરવું. (૩૦)

દમના રોગની પીડા દૂર કરવાની ક્રિયા :—

પૂર્વાભિમુખે ટટાર જિભા રહી પોતાના બંને હાથ માથા ઉપર સીધા બળપૂર્વક ધીરે ધીરે જિંચા કરીને જોરથી મેળવવા, હાથ ઉપર લઈ જતી વખતે બહારના વાયુને યથાશક્તિ અંદર ખેંચવો, પશ્ચાત્ થોડો કુંલક કરી પછી બંને હાથ ધીરે ધીરે નીચા લાવવા, તે સમયે અંદરના વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો આમ આશરે પાંદરથી ત્રીશ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. (૩૧)

પેટનો દુઃખાવો, પેટમાં આફરો ચડતો હોય તથા પેટના બીજા વ્યાધિઓ, મંદાગ્નિ આદિ રોગો દૂર કરવા નીચેની ક્રિયા ઉપયોગી છે.

પૂર્વ દિશા તરફ પોતાનું માથું રહે એવી રીતે જિંચા સૂઈ, પોતાના

બંને પગ લાંબા રાખી, બંને હાથની મુઠીઓ મળજૂત વાળી તેને પોતાના માથાની બંને તરફ પૂર્વ તરફ લાંબા રાખવા પછી તે બંને હાથો ઢાણી આગળથી ન વળે એમ ઉપાડી બરડા લાણી લઇ જઈ શકાય તેટલા લઇ જવા. આમ કરતી વખતે ધીરે ધીરે પૂરક કરવો, પછી કુંભક કરવો, શક્તિ પ્રમાણે પશ્ચાત્ બંને હાથોને ધીમે ધીમે આગળ હતા તે સ્થિતિમાં લાવવા, તે સમયે ધીરે ધીરે રેચક કરવો, આ ક્રિયાને આશરે પંદર મિનિટ સુધી સવારમાં જ કરવી. (૩૨)



પ્રકરણ ૩૦

સ્વરયોગ સાધના

સ્વર સંબંધી વિજ્ઞાન : શુકલ પક્ષમાં એકમ, બીજ, ત્રીજ, સાતમ, આઠમ, નોમ, તેરશ, ચૌદશ, પૂર્ણિમા આ નવ દિવસોમાં પ્રાતઃકાલ સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ ડાબો એટલે ચંદ્ર સ્વર ચાલવો પ્રારંભ થાય છે અને ચોથ, પાંચમ, છઠ, દશમ, અગિયારશ, બારશ આ છ દિવસોમાં પ્રથમ સૂર્યોદય સમયે જમણા સ્વર અર્થાત્ સૂર્યસ્વર ચાલે છે અને એકએક કલાક પછી બીજ નાકથી સ્વર ચાલે છે અને કૃષ્ણ પક્ષમાં એકમ, બીજ, ત્રીજ, સાતમ, આઠમ, નોમ, તેરશ, ચૌદશ, અમાસ આ નવ દિવસોમાં સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ જમણા નાકથી સૂર્યસ્વર ચાલુ થાય છે તથા ચોથ, પાંચમ, છઠ, દશમ, અગિયારશ અને બારશ આ છ દિવસોમાં પ્રથમ ડાબો(ચંદ્ર) સ્વર (શ્વાસ) ચાલુ થાય છે અને એક કલાક ચાલુ રહે છે પછી બીજ નાકથી સ્વર ચાલે છે આમ એક એક કલાકે સ્વર બદલાય છે. આવી રીતે નિયમપૂર્વક એક એક કલાક એક નાકથી શ્વાસ ચાલે છે, એ મનુષ્ય જીવનમાં શ્વાસની ગતિનો સ્વાભાવિક નિયમ છે. આ નિયમ વિરૂદ્ધ જો સ્વર (શ્વાસ) ચાલે તો જરૂર સમજવું કે શરીરમાં કાર્ષક ગરબડ થશે જેમ કે શુકલ પક્ષમાં સૂર્યોદય સમયે ચંદ્રસ્વરને બદલે સૂર્યસ્વર ચાલે તો બાણવું એકમથી પૂર્ણિમા સુધીમાં વચમાં ગરમીને કારણે કોષ્ટ રોગ ઉત્પન્ન થશે તથા કૃષ્ણપક્ષમાં એકમને દિવસે સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ ચંદ્રસ્વર ચાલે તો

સમજવું કે તે દિવસથી અમાસ સુધીમાં કદ તથા શરદીને કારણે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થશે. શુકલપક્ષમાં કે કૃષ્ણપક્ષમાં ઉપરોક્ત નિયમથી વિરુદ્ધ રીતે સ્વર (શ્વાસ) ચાલવાની ખબર પડે તો તે નાકને બંધ કરવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ નથી રહેતો. નાકને એવી રીતે બંધ કરવું કે તેનાથી બિલકુલ શ્વાસ લઇ શકાય નહિ. આવી રીતે થોડા દિવસ નિરાંતર (સ્નાન-ભોજનનો સમય છોડીને) નાક બંધ રાખવાથી, તે તિથિઓની અંદર બિલકુલ રોગ નહિ થાય. જે કદાપી અસાવધાનીથી રોગ ઉત્પન્ન થઈ જાય તો જ્યાં સુધી રોગ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એવી રીતે કરવું કે જેથી શુકલપક્ષમાં સૂર્યસ્વર અને કૃષ્ણપક્ષમાં ચંદ્રસ્વર ન ચાલે. એમ કરવાથી રોગ જલ્દી દૂર થઇ જશે અને કદાચ કોઈ ભારે બિમારી થવાની હશે તો સામાન્ય થશે તથા થોડા દિવસમાં દૂર થઈ જશે એમ કરવાથી રોગજનિત કષ્ટથી બચાશે તથા ડોક્ટરોને જે ધન આપવું પડે છે તેનો પણ બચાવ થશે. રોગનો વેગ જ્યારે તીવ્ર હોય તથા રોગી પીડાથી તરફડતો હોય તો તેવે સમયે રોગીનો જે સ્વર ચાલતો હોય તે બદલી નાંખવો. આમ કરવાથી એને તુરંત જ શાંતિ થવાનો સંભવ છે તથા અતિ વધેલું દર્દ ઓછું થશે. (૧)

નાક બંધ કરવાનો વિધિ: નાકના છેદમાં આવી શકે એટલું જીનું સાફ રૂ લઈને એની ગોળ પોટલી કરી બારીક સાફ વસ્ત્રમાં લપેટી સીવી લેવી, તે પોટલીને નાકના છિદ્રમાં રાખવી, એવી રીતે રાખવી કે તે નાકથી બિલકુલ શ્વાસ ન લઇ શકાય. જે લોકોનું મગજ નિર્બલ હોય અથવા માથામાં દર્દ હોય તેણે રૂથી નાક બંધ ન કરવું ફક્ત વસ્ત્રની જ પોટલી બનાવીને નાકનું છિદ્ર બંધ કરવું. જેટલી વાર અથવા સમય કે દિવસ નાક બંધ રાખવું હોય તેટલો સમય અગર દિવસમાં અધિક પરિશ્રમ, ધુમ્રપાન, જોરથી બોલવું, દોડવું, ધત્યાદિ ન કરવું જોઈએ. જ્યારે જ્યારે નાક બંધ કરવું હોય ત્યારે ત્યારે ઉપરોક્ત નિયમોનું પાલન જરૂરથી કરવું જોઈએ. રૂ નવું કે મેલવાળું કદાપી વાપરવું નહિ. (૨)

જે કોઈ દિવસમાં ચંદ્ર સ્વર અને રાત્રિમાં સૂર્ય સ્વર ચલાવે છે એના શરીરમાં પીડા થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે, એની આળસ દૂર થાય છે તથા પ્રતિદિન તેના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે. દસ-પંદર દિવસ ૩ દ્વારા એવો અભ્યાસ કરવાથી નાકનો સ્વર પેતાની મેળે તે ગતિથી ચાલે છે. (૩)

ચાલવાથી કે કોઈ મહેનતનું કામ કરવાથી થાકી જવાય તો ત્યારે જમણે પડખે સૂઈ જવાથી થોડા જ સમયમાં થાક ઉતરી જશે, તથા શરીર સ્વસ્થ થઈ જશે. (૪)

તાવ આવે ત્યારે તેને મટાડવાનો પ્રયોગ : તાવ આવે ત્યારે અગર તાવ આવવાનો છે એવી ખબર પડે ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરી દેવો. જ્યાંસુધી તાવ ન ઉતરે ત્યાં સુધી એમ કરવું. આમ કરવાથી પંદર દિવસનો તાવ પાંચ સાત દિવસમાં ઉતરી જશે. તાવ આવે ત્યારે તે દિવસોમાં શ્વેત ચાદી જેવા રંગનું ધ્યાન કરવાથી શીઘ્ર લાલ થાય છે. (૫)

શરીરના કોઈ એક ભાગમાં એકાએક દર્દ થાય તેને દૂર કરવાનો પ્રયોગ :

છાતી, વાસો, બગલ અગર શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં પીડા થાય ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તે બંધ કરી દેવો. આમ કરવાથી પાંચ-સાત મિનિટમાં દર્દ શાંત થવાનો સંભવ છે. (૬)

દમનો રોગ દૂર કરવાનો પ્રયોગ : જ્યારે દમ ચડે ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરી દેવો ને ખીજ નાકથી શ્વાસ લેવો. આમ કરવાથી દસ-પંદર મિનિટમાં દમનું જોર ઓછું થવાનો સંભવ છે હંમેશાં એમ કરવાથી એક માસમાં રોગ શાંત થવાનો સંભવ છે. દિવસમાં આ ક્રિયા જોટલી વાર કરી શકાય તેટલો જલ્દી આરામ થવા સંભવ છે.

૨વરયોગ સાધના

આ નિયમનું પાલન કરવાથી વિના દવા પણ લાલ લઇ શકાય એમ છે. (૭)

લોહી શુદ્ધ કરવાનો પ્રયોગ : નિયમપૂર્વક શીતલી કુલક કરવાથી થોડા દિવસમા લોહી શુદ્ધ થાય છે. શીતલી કુંભકની વિધિ આ પ્રમાણે છે. જીભને બહાર કાઢી પછી તેને જીધીવાળા દેવી પછી પૂરક કરવો ત્યાર બાદ શ્વાસને શક્તિ પ્રમાણે રોકવો પછી નાસિકાથી બહાર કાઢવો. રેચક અને પૂરક ધીમે ધીમે કરવા, ઉતાવળ કરવી નહીં. આ ક્રિયા શુદ્ધ હવામા કરવી, નિત્ય રાત્રી-દિવસમાં ચાર વાર, પાચ પાચ, સાત સાત મિનિટ આ ક્રિયા કરવી. આ ક્રિયા જોટલી વાર વધારે થશે તેમ વધારે લાલ થશે. આમ કરવાથી થોડા દિવસમા લોહી શુદ્ધ થશે, ચામડીના રોગ મટે છે, અજીર્ણ, પિત્તાદિ રોગ દૂર થાય છે. (૮)



પ્રકરણ ૪થું



માનસિક ઉન્નતિની સાધના

માનસશાસ્ત્રનો અટલ સિદ્ધાંત છે કે જે વ્યક્તિ જેવા વિચાર કરે તે તેવી જ બને છે. આથી જીવનને ઉન્નત, સુખી તથા શાન્તિપૂર્ણ બનાવવાની ઇચ્છા કરનારે પોતાના દિલમાં ઉચ્ચ ભાવનાઓ તથા ઉચ્ચ વિચારોને સ્થાન આપવું જોઈએ તથા ઉન્નત ભાવનાઓમાં જ મનને લીન કરવું જોઈએ.

જીવનને ઉન્નત બનાવનાર કેટલીક ઉપયોગી ભાવનાઓ:—

(૧) પોતાની શક્તિ જાગૃત કરવાની ભાવના: આજ હું મારામાં સુષુપ્ત હોયી શક્તિઓને જાગૃત કરી રહ્યો છું હું ઝેટલાય વર્ષોથી મારા જન્મસિદ્ધ અધિકારોથી વંચિત રહ્યો, આજ મારા આત્માની નૂતન જાગૃતિ છે. હું તેની અલૌકિક શક્તિઓને પ્રગટ કરી રહ્યો છું મારા આત્મામાં જે ગ્રાપ્ત સામર્થ્ય ભરેલું છે તેને પ્રકાશમાં લાવી રહ્યો છું, હું પવિત્ર છું, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું. સર્વોપરિ ચેતન ધન અવિનાશી આત્મા છું, મારો આત્મા સર્વ પ્રકારના બંધનો, ભય, ચિંતા, ક્ષોભ, અવિશ્વાસથી મુક્ત છે. હું મારા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સ્થિર રહ્યો છું. હું આત્મ ભાનમાં જ રહું છું, ફરું છું તથા નિવાસ કરું છું.

(૨) માયાથી સુકિતની ભાવના : હું અંધકારથી પ્રકાશની તરફ, દુર્ભાગ્યથી સૌભાગ્યની તરફ, દાસતાથી પ્રભુતાની તરફ, દેહભાવથી આત્મભાવની તરફ, ભેદભાવથી અભેદભાવની તરફ, રાગદ્વેષથી વિતરાગભાવની તરફ જઈ રહ્યો છું.

(૩) સુકિતની દેહ ભાવના : રોગ, દોષ, દુઃખ, દર્દ, વિપત્તિ ઉત્પન્ન થયા નથી. ભય, ભ્રમણા ને અજ્ઞાનને લીધે આવેલ હતા, તે હવે નીકળી રહ્યા છે. જનવ, જનવ, હવે કોઈ દિવસ આવશે નહીં.

(૪) આત્મસ્વરૂપની ભાવના : હું જેવળ શરીરરૂપ નથી, હું માંસ, રક્ત તથા હાડ, ચામડાનું પુતળું નથી. હું તો શાશ્વત આત્માની સંતતિ છું તથા દાવો કરું છું સર્વશક્તિ સાથે સંબંધનો એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આ મારી પૈતૃક સંપત્તિ છે, હું પરમાત્માનો પુત્ર છું, હું વાસ્તવિક આત્મા છું. શરીર, મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ તમે નિરોગ, બળવાન, સુંદર અને સ્વસ્થ બનો. ધર્મરત્ન કૃપાથી શરીર, મન તથા આત્મા દિનપ્રતિદિન નિરોગ, નિર્વિકાર થઈ રહ્યા છે. હું પોતાને સર્વ પ્રકારે ઉન્નત કરી રહ્યો છું. હું સ્વીકાર કરું છું કે હું અશક્ત નથી હું સ્વીકાર કરું છું કે મારા પર અમંગળનો કોઈ પ્રભાવ નહિ પડે. હું સ્વીકાર કરું છું કે હું પરમાત્માનો પુત્ર છું તેથી હું દિવ્ય પ્રકૃતિનો સહભાગી છું. મને કોઈ વસ્તુ ભયભીત કહીં કરી શકે, હું દેહ સંકેપ કરું છું કે પ્રેમને જ દિલમાં સ્થાન આપીશ, ભયને નહીં. એ પ્રકારે હું સિદ્ધિને જ પ્રાપ્ત કરીશ. હું દેહ સંકેપ કરું છું કે ગુણોનું જ ચિંતન કરીશ, દુર્ગુણોને ભગાવીશ. કોઈ દિવસ કોઈ તથા ઘૃણા પ્રકટ નહીં કરું મારા સર્વ વિચારો મારે વશ રાખીશ. અપવિત્ર, દ્વેષમય તથા કામયુક્ત ભાવોને મનમાં આવવા નહીં દઉં, પરંતુ પવિત્ર તથા પ્રેમમય સાહસપૂર્ણ તથા શાંત વિચારોને જ અહણુ કરીશ. જેવી રીતે પ્રકાશનાં કિરણો સૂર્યમાંથી પ્રવાહિત થાય છે તેવી રીતે પ્રેમ તથા સદ્ગુણો મારામાંથી પ્રવાહિત થશે આ રીતે મારું શરીર તથા જીવન આરોગ્ય સુખ અને શાંતિનું મંદિર

બનશે. હું ઉન્નતિનાં સર્વોચ્ચ શિખર પર આરૂઢ છું, હું કદી પાછો નહીં પડું, હું સદા વિજયનો જ મંત્ર લલકારું છું. મારા માટે કંઈ પણ અસંભવ નથી. સર્વ કંઈ કરવાને હું સમર્થ છું. મારો સદા વિજય જ થશે, કારણ કે હું પરમપિતાનો પુત્ર છું. નિરાશા તથા નિર્જનતાઓને પોતાના દિલમાં સ્થાન નહીં આપું, હું સદા સશક્ત, સબળ વિચારોનું જ મનન કરીશ. પ્રકૃતિ મારી દાસી છે, હું તેનો સ્વામી છું. પ્રકૃતિદેવી સદા મારે સાનુકૂળ જ રહેશે, પરિસ્થિતિઓનો પણ હું દાસ નથી, પરંતુ તેનો સ્વામી છું, પરિસ્થિતિઓને આજ્ઞા કરું છું કે બધી પ્રતિકૃતિઓને પરિહાર કરી દો, હે પ્રકૃતિદેવી સર્વ વિદ્ય, બાધાઓને ઉન્નતિના માર્ગ-માર્ગી દૂર કરી દો. એ અવશ્ય દૂર થઈ જશે કારણ કે મારી અટલ શ્રદ્ધા છે કે હું પ્રકૃતિનો નાથ છું અને સ્વામીના હુકમનો સેવક કેવી રીતે અનાદર કરી શકે ? ન જ કરી શકે, જહની સત્તા મારા ચિન્નન્ય પગ કેવી રીતે થઈ શકે ? જે કાંઈ બને છે અથવા બનશે તે સર્વ શિવ-મંગલ, કલ્યાણપ્રદ જ થશે, કારણ કે કુદરતમાં અન્યાય છે જ નહીં. કુદરત તો માનવની ભલાઈ માટે જ સર્વ સૃષ્ટિનું સંચાલન કરે છે. હું સદા પ્રકાશ-મા જ રહું છું. અજ્ઞાનરૂપી અધિકારને મેં દૂર કર્યો છે, અજ્ઞાનતાથી જ ત્રિવિધ પ્રકારના દુઃખો આવે છે અને પરેશાન કરે છે, પરંતુ મેં તો તેને હાંકી કાઢ્યું છે.

(૫) આનંદની ભાવના : હવે મારી પાસે દુઃખ, દરીદ્રતા વગેરે આવી નહીં શકે કારણ કે હું પ્રકાશમાં જ વિચરી રહ્યો છું. આનંદની લહેરો મને આનંદિત કરી રહી છે. અહો ! સંસારમાં સંકટ ક્યાં છે ? અહીં તો મને સર્વત્ર સુખ શાંતિ તથા આનંદ જ દેખાય છે. અહો ! દુઃખનું કારણ તો એક માત્ર અજ્ઞાન જ હતું હે ! પ્રિય માનવો અજ્ઞાનને દૂર કરો, તમોને પણ એ જ સુખ શાંતિ તથા આનંદ પ્રાપ્ત થશે. મેં સત્યનો આશ્રય ગ્રહણ કર્યો છે. અટલ શ્રદ્ધાથી હું સત્યપંથનો અનુગામી બનીશ કોઈ દિવસ પણ સત્યમાર્ગનું અતિક્રમણ નહીં કરું, હજારો સંકટો

સહુર્ષ સહન કરીશ, પરંતુ સત્યથી ક્રોધ દિવસ વિચલીત નહિ થાઉં, સસ જ મારું મૂળ સ્વરૂપ છે. તે સત્યનો ત્યાગ કરવાથી શું ક્રોધ દિવસ સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે? ક્રોધ દિવસ ન થઈ શકે હું તો સર્વદા સતતનું જ પાલન કરીશ હું સ્વતંત્ર સ્વાવલંબી અને આઝાદ છું. પરતંત્રતાથી ગુલામીથી અને પરાધીનતાથી રહિત છું.

(૬) દેહને આજ્ઞા આપવાની ભાવના : શરીરરૂપી રથ, ઇન્દ્રિયો રૂપી ઘોડા, મન રૂપી ચાણુક (લગામ), યુદ્ધિ રૂપી સારથી, પરમ પંથનો પથિક હું આત્મા એમા સવાર થયો છું, અવસ્થા આ રથ મારી આજ્ઞાનુસાર મોક્ષ માર્ગમાં જ ચાલશે, સહેજ પણ તેનાથી અવળે માર્ગે નહી જાય. સ્વામીની આજ્ઞાનુસાર ચાલવું એ તો એનો ધર્મ છે. તે કેવી રીતે આજ્ઞાનો અનાદર કરી શકે ?

(૭) મનોવિકાર દૂર કરવાની ભાવના : મેં માનસિક વિકારોનો નાશ કરી દીધો છે. તે મારા મનોમંદિરમા પ્રવેશ નહીં કરી શકે કેમ કે મનોમંદિરમાં અંતર્યામી દેવ ખીરાજમાન છે. પરમાત્માનું મંદિર શુદ્ધ અને પવિત્ર જ હોય છે ત્યાં વિકાર ક્યાથી ? વિશ્વની કાઈ પણ તાકાત મને પરાસ્ત નહીં કરી શકે, હું વિશ્વવિજેતા વીર છું

(૮) ભાગ્યસર્જક ભાવના : હું મારા ભાગ્યનો સર્જક, નિર્માતા છું ભાગ્યનો વિધાતા પણ હું જ છું, પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થને હબરવાર મરજી હોય તો મારા પગ ચૂમે, લયના ભૂતને મેં નસાડી મૂક્યું છે, લય મારા પર સવાર નહીં થઈ શકે હું પૂર્ણ નિર્ભય નિઃશંક આત્મા છું. લય, ભ્રમ અને અજ્ઞાનની ત્રણીઓને ઉખેડી ફેંકા દઉં છું, જડમૂળથી નાશ કરું છું. કાલની ચિંતા નથી ક્રોધ કીકર નથી, નિશ્ચિત છું. સર્વથા સર્વ પ્રકારે મારી જાતને સ્વાધીન છું. મારો સંસાર આશા, ઉત્સાહ તે શ્રદ્ધાના સોનેરી તારોથી નિભયો છે. લયના ભૂતોની સ્મશાન ભૂમી નથી.

(૯) લયના રોગથી મુક્તિ અને રક્ષણ મેળવવાનો મંત્ર :

હું મિત્રો તથા જે મિત્રો નથી તેનાથી પણ નિર્ભય છું. જાણેલા તથા નહીં જાણેલા માનવોથી તથા સ્થાનોથી પણ નિર્ભય છું. સર્વ દીશાઓ પણ મારી મિત્ર છે. પરમાત્મા મને સર્વ પ્રકારે સહાયક તથા રક્ષક છે. હું પરમ નિર્ભય છું.

વિધિ : ઉપરના મંત્રની ભાવના સત્તાવીસ વાર બોલવી.

(૧૦) આત્મસામર્થ્યની ભાવના : પરમાત્મા શક્તિનો ભંડાર છે. સર્વ શક્તિમાન, સર્વ વ્યાપી તેમજ સર્વજ્ઞ પરમાત્મા મારા હૃદયમાં વ્યાપેલા છે. હું મારા અંતરની આત્મશક્તિ પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખું છું તથા જે ઇચ્છુ તે કરી શકું છું. મારા આનંદમાં કોઈ વિદ્ય, બાધા નહીં કરી શકે. હું શોક, ચિંતા, ભય, શંકા વગેરે મનોવિકારોને વશ નહીં થાઉં. મેં માનસિક નિર્બંધતાને પણ નીચે કચડી નાખી છે. મેં મારા દુઃખનું કારણ અને બંધનનો નાશ કરી નાખ્યો છે.

(૧૧) આત્મસંયોધન : હે પરમાત્મા સમાન આત્મા ઊઠ, જગૃત થા. આ મોહ નિંદ્રા તને શોભે નહીં, જગૃત થા. તું દુઃખી, દુર્બળ, રોગી, દરિદ્રી, અસહાય, પાપી, કલંકીત, દિન, હિન, નિર્ધન નથી. હે આત્મદેવ તું તો પરમાત્મા સમાન મહાન સર્વ શક્તિવંત, અશ્વર્યવંત, સામર્થ્યવંત છે. ઊઠ તારો સ્વયંસિદ્ધ ધર્મ પ્રગટ કર. આ મોહ, નિંદ્રા તને શોભતી નથી, જગૃત થા, સાવધાન થા.

(૧૨) આત્મશક્તિ જગૃત કરવાની ભાવના : સર્વત્ર શક્તિ ભરપૂર ભરેલી છે. મારા દિલમાં, મનમાં, હૃદયમાં, તનમાં, ઉપર-નીચે, અંદરબહાર સર્વત્ર શક્તિનો મહાસમુદ્ર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. હું શક્તિના મહાસમુદ્રમાં સ્નાન કરી રહ્યો છું ને મારી નસેનસમાં શરીરના આર્તુએ આર્તુમાં શક્તિના પ્રબળ મોજાઓ મને તાકાત અર્પી રહ્યા છે. એ જ અનંત શક્તિ મારા કાનને, આંખને, નાકને, જીભને અને શરીરને પ્રકાશિત કરી રહી છે. તેમજ સસસ્ત્ર સંસારને પણ એ જ અનંત

શક્તિ પ્રકાશમય કરી રહી છે. એ જ અનંત શક્તિ સ્વરૂપ હું છું એ જ શક્તિમાં લય થાઉં છું એ જ શક્તિ સ્વરૂપ છું, અનંત શક્તિ સ્વરૂપ છું.

(૧૩) આત્મખળ વધારવા માટેની ભાવના :—

વિધિ:— એકાંત સ્થળમાં બેસીને સુર્ય સમાન જ્યોતિનું ધ્યાન ધરીને નીચે લખેલ મંત્રનો માનસિક જપ કરવો.

હું આત્મખળથી પરિપૂર્ણ છું, મારી અંદર અપાર શક્તિ છે. એ સુષુપ્ત મહાન શક્તિને હવે હું પ્રયત્નપૂર્વક જાગૃત કરી રહ્યો છું, સર્વ દુઃખો તથા કુસંસ્કારોને ઠોકર મારી મારીને નસાડી રહ્યો છું તથા તેની જગ્યાએ સાત્ત્વિક સદ્ગુણોને પ્રતિષ્ઠિત કરી રહ્યો છું હું દઢ છું, નિર્ભય છું, પુરુષાર્થી છું, તેમજ સત્યનિષ્ઠ છું. હું આત્મા છું, તથા મારી મહાન આત્મિક શક્તિઓને દઢતા પૂર્વક ધારણ કરી રહ્યો છું.

(૧૪) સિદ્ધિની ભાવના : જે અનંત શક્તિશાળી પરમાત્મા બ્રહ્માંડોના સર્જક છે તે જ અનંત પરમાત્માની શક્તિ મારામાં કાર્ય કરી રહી છે.

હું સિદ્ધિને માટે સિદ્ધ છું, અવશ્ય સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીશ. મેં સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. લોહચુંબક સમાન ઇચ્છાશક્તિને સાધવાનો મેં દઢ નિશ્ચય કરી લીધો છે. હું સમર્થ છું જે કાર્યને હું હાથમાં લઉંશ તેને અવશ્ય પૂરું કરીશ.

મલીન વિચારોને દુર કરવાનો ઉપાય : જ્યારે કોઈ મલીન વિચારો મનમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેને હુકમ કરવો જોઈએ હે મલિન વિચાર તારે માટે અહીં સ્થાન નથી, ચાલ્યો જ, ચાલ્યો જ. અહીં તારે માટે સ્થાન નથી, જલ્દીથી જલ્દી અહીંથી ચાલ્યો જ. નાશ પામીજ. “જરૂરી નાશ પામી જશે.”

હું મિત્રો તથા જે મિત્રો નથી તેનાથી પણ નિર્ભય છું. જાણેલા તથા નહીં જાણેલા માનવોથી તથા સ્થાનોથી પણ નિર્ભય છું. સર્વ દીશાઓ પણ મારી મિત્ર છે. પરમાત્મા મને સર્વ પ્રકારે સહાયક તથા રક્ષક છે. હું પરમ નિર્ભય છું.

વિધિ : ઉપરના મંત્રની ભાવના સત્તાવીસ વાર બોલવી.

(૧૦) આત્મસામથ્યની ભાવના : પરમાત્મા શક્તિનો ભંડાર છે. સર્વ શક્તિમાન, સર્વ વ્યાપી તેમજ સર્વજ્ઞ પરમાત્મા મારા હૃદયમાં વ્યાપેલા છે. હું મારા અંતરની આત્મશક્તિ પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખું છું તથા જે ધમ્મું તે કરી શકું છું. મારા આનંદમાં કોઈ વિઘ્ન, બાધા નહીં કરી શકે. હું શોક, ચિંતા, ભય, શંકા વગેરે મનોવિકારોને વશ નહીં થાઉં. મેં માનસિક નિર્બંધતાને પણ નીચે કચડી નાખી છે. મેં મારા દુઃખનું કારણ અને બંધનનો નાશ કરી નાખ્યો છે.

(૧૧) આત્મસ યોધન : હે પરમાત્મા સમાન આત્મા ઊઠ, જગૃત થા. આ મોહ નિંદ્રા તને શોભે નહીં, જગૃત થા. તું દુઃખી, દુર્બળ, રોગી, દરિદ્રી, અસહાય, પાપી, કલંકીત, દિન, હિન, નિર્ધન નથી. હે આત્મદેવ તું તો પરમાત્મા સમાન મહાન સર્વ શક્તિવંત, અશ્વર્યવંત, સામર્થ્યવંત હો. ઊઠ તારો સ્વયંસિદ્ધ ધર્મ પ્રગટ કર. આ મોહ, નિંદ્રા તને શોભતી નથી, જગૃત થા, સાવધાન થા.

(૧૨) આત્મશક્તિ જગૃત કરવાની ભાવના : સર્વત્ર શક્તિ ભરપૂર ભરેલી છે. મારા દિલમાં, મનમાં, હૃદયમાં, તનમાં, ઉપર-નીચે, અંદરબહાર સર્વત્ર શક્તિનો મહાસમુદ્ર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. હું શક્તિના મહાસમુદ્રમાં સ્નાન કરી રહ્યો છું ને મારી નેસેનસમા શરીરના આર્ણુએ આર્ણુમા શક્તિના પ્રબળ મોજાઓ મને તાકાત અર્પી રહ્યા છે. એ જ અનંત શક્તિ મારા કોનને, આખને, નાકને, જીભને અને શરીરને પ્રકાશિત કરી રહી છે. તેમજ સસસ્ત્ર સંસારને પણ એ જ અનંત

શક્તિ પ્રકાશમય કરી રહી છે. એ જ અનંત શક્તિ સ્વરૂપ હું છું એ જ શક્તિમાં લય થાઉં છું એ જ શક્તિ સ્વરૂપ છું, અનંત શક્તિ સ્વરૂપ છું.

(૧૩) આત્મબળ વધારવા માટેની ભાવના :—

વિધિ:— એકાંત સ્થળમાં બેસીને સુર્ય સમાન જ્યોતિર્નુ ધ્યાન ધરીને નીચે લખેલ મંત્રનો માનસિક જપ કરવો.

હું આત્મબળથી પરિપૂર્ણ છું, મારી અંદર અચાર શક્તિ છે. એ સુષુપ્ત મહાન શક્તિને હવે હું પ્રયત્નપૂર્વક જાગૃત કરી રહ્યો છું, સર્વ દુર્ગુણો તથા કુસંસ્કારોને ઠોકર મારી મારીને નસાડી રહ્યો છું તથા તેની જગ્યાએ સાત્ત્વિક સદ્ગુણોને પ્રતિષ્ઠિત કરી રહ્યો છું હું દૃઢ છું, નિર્ભય છું, પુરુષાર્થી છું, તેમજ સત્યનિષ્ઠ છું. હું આત્મા છું, તથા મારી મહાન આત્મિક શક્તિઓને દૃઢતા પૂર્વક ધારણ કરી રહ્યો છું.

(૧૪) સિદ્ધિની ભાવના : જે અનંત શક્તિશાળી પરમાત્મા બ્રહ્માંડોના સર્જક છે તે જ અનંત પરમાત્માની શક્તિ મારામાં કાર્ય કરી રહી છે.

હું સિદ્ધિને માટે સિદ્ધ છું, અવશ્ય સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીશ. મેં સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. લોહયુગ્મક સમાન ધ્વજાશક્તિને સાધવાનો મેં દૃઢ નિશ્ચય કરી લીધો છે. હું સમર્થ છું જે કાર્યને હું હાથમાં લઉંશ તેને અવશ્ય પૂરું કરીશ.

મલીન વિચારોને દુર કરવાનો ઉપાય : જ્યારે કોઈ મલીન વિચારો મનમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેને હુકમ કરવો જોઈએ છે મલિન વિચાર તારે માટે અહીં સ્થાન નથી, ચાલ્યો જ, ચાલ્યો જ. અહીં તારે માટે સ્થાન નથી, જલ્દીથી જલ્દી અહીંથી ચાલ્યો જ. નાશ પામીજ. “જરૂરથી નાશ પામી જશે.”

(૧૫) પોતાની ઉન્નતિની ભાવના : આજથી મેં સર્વ લોક-
શ્રયનો ત્યાગ કર્યો છે, કેવળ એક માત્ર મારા પ્રાણ આત્માનો આશ્રય ગ્રહણ
કર્યો છે. મારું એક માત્ર બળ મારો આત્મા છે. હવે હું ક્ષણભર પણ
ખીજની સહાયતા પર આધારીત નહીં રહું. જ્યારે હું વ્યાકુળ બની
જાઉં છું, એકદમ નિઃસહાય બની જાઉં છું, ત્યારે મારા નિર્ગુણતા
બળ અતરાત્માની તરફ નજર નાખું છું. મારો પરમમિત્ર મારો આત્મા
છે, મારો સહાયક, મારો રક્ષક અને ઉન્નત કરવાવાળો મારો આત્મા જ
છે. તેના જ આશ્રયે આગળ વધી રહ્યો છું. મારું સુખ કોઈ બાહ્ય
વસ્તુ પર નિર્ભર નથી. મારું સુખ તો મારા આત્માના શરણમાં જ
છે. રાગદ્વેષથી ઉત્પન્ન થતી મનોવૃત્તિઓ મારા દલ મનને કોઈ પણ
સમયે ચલાવવાનું નહીં કરી શકે. કેમ કે હું પવિત્ર સમાન અચળ છું.
પ્રત્યેક તરફથી મજબૂત છું. મને સાચું યથાર્થ જ્ઞાન, સત્, પ્રેરણા મારા
અંતર આત્માથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યનો ઉપદેશક સીધો રસ્તો બતા-
વનાર સાચો સદ્ગુરુ મારો અંતરાત્મા જ છે. હવે હું કોઈ અન્યનો
ભરોસો નહીં કરું. વ્યર્થ ખીજની પ્રશાસન નહીં કરું. મારા આત્મા
સિવાય આ સંસારમાં મારું કોઈ સાચું રક્ષક નથી. જેણે આત્માનું
શરણ લીધું છે તેને ભય, ચિંતા, અજ્ઞાન તથા અકલ્યાણ કેવી રીતે સ્પર્શ
કરી શકે ? હું મારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ ભૂલીને વ્યર્થ જ ભટકી રહ્યો
હતો. જેમ મૃગ કસ્તૂરીને શોધવા આમતેમ ભટકતો ફરે છે તેમ જ હું
વ્યર્થ આશ્રય માટે ભટકી રહ્યો હતો. હવે અધિકારનું આવરણ દૂર થયું
છે. મને આત્માનો ભવ્ય પ્રકાશ પ્રતિત થઈ રહ્યો છે. હું આત્મધ્વનીને
સ્પષ્ટ સાંભળી શકું છું. હું તેના સંકેતો પર અગ્રેસર થાઉં છું. મારા
માનસ પર હવે કોઈ અન્યનો જાદુ નહીં ચાલી શકે. હું પ્રકાશના
રાજ્યમાં નિવાસ કરું છું, જ્યાં શ્રમ, અશાંતિ અને દુઃખ મને સ્પર્શ
પણ નહીં કરી શકે. મારું વિશ્રામ સ્થાન મારો આત્મા છે. શક્તિનો
અક્ષય ભંડાર મારો આત્મા છે.

મારા આત્મામાં આનંદની લહેરો ઉછળે છે. શુભ પ્રકાશ પ્રકાશિત થઈ રહ્યો છે તથા હું શ્રદ્ધામાં લીન થઈ આનંદમાં મસ્ત બની રહ્યો છું, તથા એઅવસ્થામાં પહોંચી ગયો છું જ્યાં મોહ ઉત્પન્ન નથી થતો, શોક-સંતાપનો પ્રસંગ જ ઉત્પન્ન નથી થતો. તેની મસ્તીમાં એવું બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે સર્વ શકા, સંદેહ એકદમ દૂર થઈ જાય છે.

(૧૧) આંતરદર્શન લાવના : હું હવે અગ્નિ રૂપી અધિકારની મોહનિદ્રામાંથી જાગૃત થઈ ગયો છું. હું સમજી ગયો છું કે આ સંસારમાં હાથ હલાવ્યા વિના કોઈ કાર્ય થતું નથી. મારા લાગ્યું નિર્માણ અત્યંત શુભ મુહૂર્તમાં થયું છે. એમાં અનેક ઉત્તમ તત્ત્વોનો ઉપયોગ થયો છે. કલેશ, અસંતોષ, નિરાશા, કાયરતા તથા શંકા ઉત્પન્ન કરવાવાળી વૃત્તિઓનો ઉપયોગ મારા લાગ્ય સર્જનમાં નથી થયો. હું મારા વિચારોનો સ્વામી છું મારા જીવનની લગામ ખીંચીને સોપતો નથી. મારો નિર્ણય પૂર્ણ પરિપુષ્ટ થઈ ચૂક્યો છે. મારા જીવનને હિત્ય બનાવવાનો નિશ્ચય કરીને હું જીવન સગ્રામમાં પ્રવેશી રહ્યો છું. હું નિરંતર ઉન્નત થઈ રહ્યો છું. પ્રતિકૂળતા સમે ઝંઝુમવાની શક્તિ મારામાં છે. હું અતિ સાહસથી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓને કાળમાં લાવી શકું છું. વિરોધીમાં વિરોધી વ્યક્તિને પણ હું જીતી શકું છું. હું મારા મનોરથ પ્રતિ પર્વતની જેમ અડગ છું. મારા જીવનમાં આવનારી આપત્તિઓને દૂર કરી દઈશ, કોઈ ખીંચની સત્તા અથવા બદ્ધ અસર મારા પર અધિકાર નહીં કરી શકે, હું મારી શક્તિઓનો સ્વામી છું, પ્રતિકૂળ વિકટ પ્રસંગ ઉપસ્થિત થવા છતાં હિંમત હારતો નથી. મારે મારા જીવનમાં કેટલાક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરવાનું છે. મારે સાધારણ માનવોની અપેક્ષાએ ઘૂબ જ ઉધ્વ ગતિ કરવી છે. વિશેષ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી સંસારને ચક્રિત કરીશ.

મંત્ર

અર્થ

અહઃ નિવારય

અહઃશાનું નિવારણુ થાવ

વ્યાધિ વિનાશાયઃ

વ્યાધિઓનો નાશ થાવ

દુઃખ હરઃ

દુઃખ દૂર થાવ

દરિદ્રતા વિદારાયઃ

દરિદ્રતા દૂર થાવ

દેહ પોષયઃ

શરીરનું પોષણ થાવ

ચિત્ત તોષયઃ

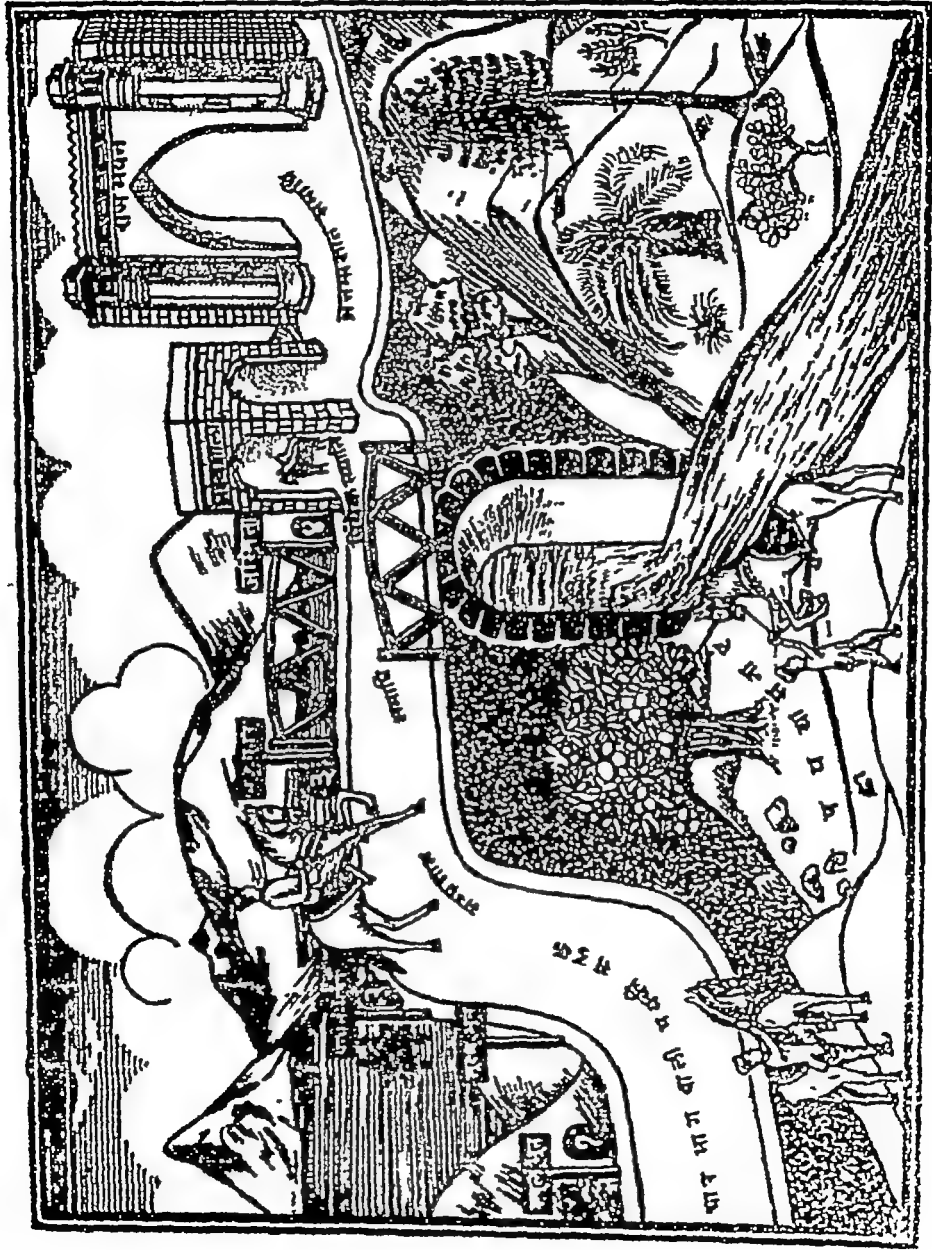
ચિત્ત પ્રસન્ન થાવ

વિધિ : ઉપરોક્ત શબ્દોનો વારંવાર આનસિક જપ કરવાથી તે સુજાળની પરિસ્થિતિ થાય છે.



पातञ्जल योग प्रदीप

रूपक द्वारा योगका विज्ञ



પ્રકરણ પમું



યોગ સાધના

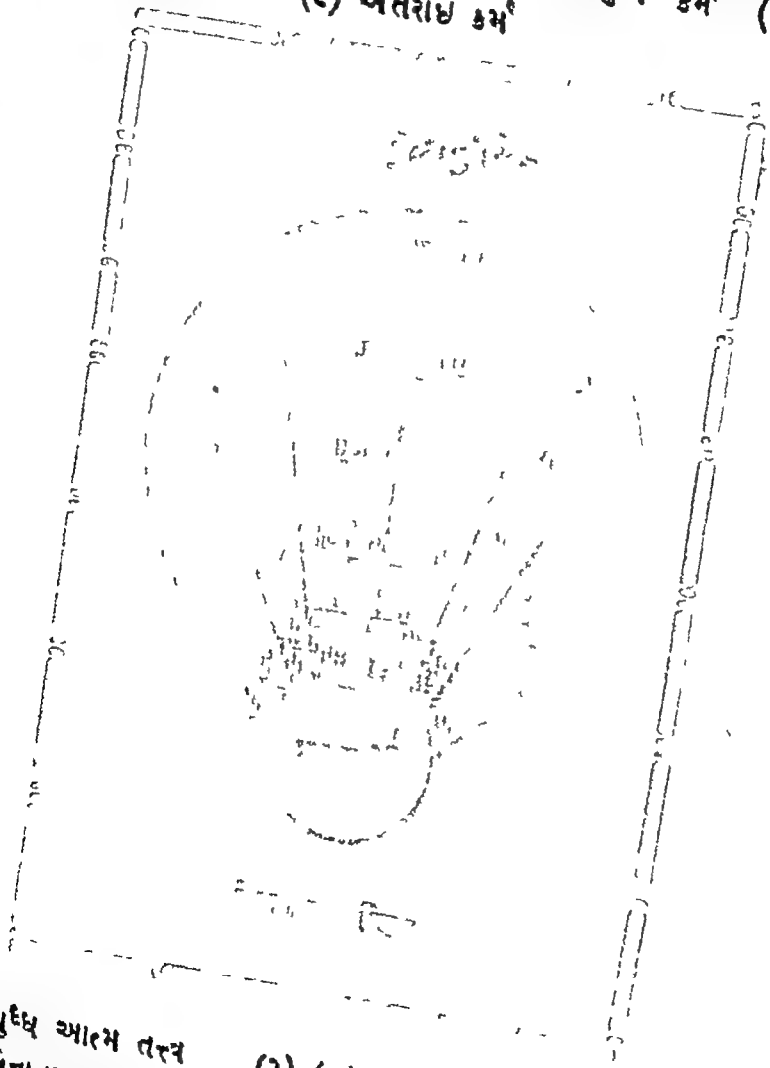
પાતંજલ યોગ દર્શન :

યોગનું દૃષ્ટાંત દ્વારા સ્વરૂપ:- ચિત્ત અને પુરુષને જે અનાદિનો સંબંધ છે, તે પ્રમાણે ચિત્તને અશ્વની અને સ્વામિરૂપ પુરુષને અસ્વારની ઉપમા આપેલ છે આ અશ્વનું મુખ્ય પ્રયોજન યોતાના સ્વામીને ભોગ (ઈષ્ટ) રૂપ માર્ગને પુરો કરાવી અપવર્ગ (મોક્ષ)રૂપ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડવાનું છે, આ માર્ગ પાછી સડકવાળા ચાર ભાગોમાં વિભક્ત છે, પહેલો સ્થૂલ ભૂત, ખીજો સૂક્ષ્મ ભૂતોથી તન્માત્રાઓ સુધી, ત્રીજો અહંકાર તથા ચોથો અસ્મિતા. અંતિમ કિનારા પર લેદશાનરૂપી એક અશ્વશાળા છે. ત્યાં તે અશ્વને છોડી દેવો પડે છે, તથા અંતિમ લક્ષ્ય અપવર્ગ પરમાત્મા સ્વરૂપ એક વિશાળ સુંદર રાજ્ય લવન છે, ત્યાં સુધી પહોંચાડી દેવું તે અશ્વનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. સકામ કર્મરૂપી અસાવધાનીથી (લગામથી) પુરુષ (જીવાત્મા) અશ્વની પીઠ પરથી નીચે પડી જઈ લગામ પકડીને અશ્વની ધ્વજાનુસાર અસમર્થતાથી તેની પાછળ પાછળ ફરી રહ્યો છે. આ અશ્વની અસંખ્ય ગતિ છે, જેને વૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે. આ વૃત્તિઓના મુખ્ય બે ભેદ છે, એક કિલિષ્ટ જે પુરુષને(જીવાત્માને) અહિતકર્તા છે, ખીજી

અકિલિષ્ટ જે પુરુષ (જીવાત્મા)ને હિતકર્તા છે. આ વૃત્તિઓની પાંચ અવસ્થાઓ છે. મૂઢ, ક્ષિપ્ત, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર તથા નિરુદ્ધ. આમાની પ્રથમની ત્રણ અવસ્થાઓ જીવાત્માને પ્રતિકૂળ છે, કેવળ અતિમની જે અનુકૂળ છે. આ ઘોડો પ્રથમની ત્રણ અવસ્થામાં પોતાની અનંત ગતિ-ઓથી સંસારરૂપી ઘોર ભયંકર વનમાં વિષય વાસનારૂપી હરીયાળી તરફ લાગી રહ્યો છે અને અસ્વારરૂપી (જીવાત્મા) જન્મ, જરા, મૃત્યુ તથા અનિષ્ટ ભાગ્યરૂપ નદીનાળા, ખાઈઓ, કાટા તથા પથ્થરોમાં અસમર્થતાથી ઘસડાતો પછડાતો તેની પાછળ પાછળ ચાલી રહ્યો છે, તથા સુખદુઃખરૂપી માર પડવાથી પીડિત થઈ રહ્યો છે, અપરિમિત સમયથી તે અવસ્થાઓમાં રહેતો થકો જીવાત્મા પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ભૂલી ગયો છે, તથા ઘોડાની સાથે એકાત્મભાવ કરીને તેના જ વિષયોને પોતાના માનવા લાગ્યો છે. ઇશ્વરના અનુગ્રહથી જ્યારે અધ્યાત્મ સત્ શાસ્ત્રો તથા નિઃસ્વાર્થ આત્મકામ યોગી ગુરુઓનાં ઉપદેશથી તેને પોતાનું તથા અશ્વના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું તથા પોતાના અતિમ લક્ષ્યનું જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે તે યમ, અહિંસા, સત્ય, અચૂર્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ તથા નિયમ, શૌચ, આતરિક તથા બાહ્ય પવિત્રતા, સતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય (મંત્રજપ તથા અધ્યાત્મ શાસ્ત્રોનું મનન) ઇશ્વરોપાસના આ બધા સાધનો દ્વારા ઘોડાની કિલિષ્ટ ચાલને અકિલિષ્ટ બનાવે છે, આસનનું અવલંબન લઈ ઘોડાના પેંગડા પર પગ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પ્રાણાયામની સહાયતાથી પેંગડા પર પગ જમાવવામાં સમર્થ બને છે, પ્રત્યાહાર દ્વારા અશ્વને વશ કરી તેની પીઠ પર સ્વાર થવામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, ઇજ્જરૂપી પાકી સડકની તરફ ઘોડાનું મુખ ફેરવવું તે ધારણા છે, ઘોડાને તે તરફ ચલાવવાનું આરંભ કરી દેવું તે ધ્યાન છે તથા સડકની નજીક પહોંચી જવું તે સમાધિ છે વિતર્ક, વિચાર, આનંદ, તથા અસ્મિતા અનુગતરૂપી એકાગ્રતાની અવસ્થાઓથી ક્રમાનુસાર ભોગરૂપી માર્ગોને સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અહંકાર તથા અસ્મિતારૂપી માર્ગોને સમાપ્ત કરે છે, વિવેકખ્યાતિ

જૈન દર્શન :- ઉપરાંત કોશનું વિવેચન યોગ દર્શનને આધારે કરેલ છે.
જૈન દર્શનનો સિદ્ધાંત નીચે પ્રમાણે છે.

આઠ કર્મોના નામ (૧) જ્ઞાનાવરણીય કર્મ (૨) દર્શનાવરણીય કર્મ
(૩) વેદનીય કર્મ (૪) મોહનીય કર્મ (૫) આયુધ્ય કર્મ (૬) નામ
કર્મ (૭) ગોત્ર કર્મ (૮) અંતરાધ કર્મ



- (૧) (૩) શુદ્ધ આત્મ તત્ત્વ (૨) (૫) આનંદ મય કોશ
(૭) (૮) વિજ્ઞાનમય કોશ (૪) (૬) મનોમય કોશ (૫) (૨) પ્રાણમય
કોશ (૬) (૭) અણમય કોશ.

ઘોડાને અશ્વશાળામાં છોડીને સર્વવૃત્તિ નિરોધ અપવર્ગ (મોક્ષ) શુદ્ધ પરમાત્મા સ્વરૂપ વિશાળ રાજ્યભવનમાં પહોંચે છે. (૧)

જૈનદર્શન

સમયસાર નાટક

પુનમની રાત્રે ચંદ્રના કિરણોનો પ્રકાશ પૃથ્વી પર પડે અને તેથી જ શ્વેતરૂપ ધારણ કરે છે પણ તે ચંદ્રજ્યોતિ કાર્ધ પૃથ્વીરૂપ બનતી નથી, તે તો સદા જ્યોતિ રૂપે જ રહે છે. તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનશક્તિ આરે હેય ઉપાદેય આદિ જ્ઞેય પદાર્થો (વસ્તુ)ને જણાવે છે, ત્યારે તે જ્ઞાન વસ્તુના આકારે દેખાય છે, છતાં જ્ઞાન કંઈ જ્ઞેય વસ્તુનું સ્વરૂપ નથી કરતું નથી કેમ કે તે તો શુદ્ધ વસ્તુ છે, તે શુદ્ધ પર્યાયરૂપે પરિણમે છે, પોતાની સત્તામા જ રહે છે અન્ય સત્તારૂપે તે કદી થતી નથી. જેવી દીપક રાત્રે ધરને આરે તરફ પ્રકાશ કરે છે, પરંતુ દીપકનો પ્રકાશ અપટરૂપ થતો નથી તે જ પ્રમાણે જે જ્ઞાન છે, તે સર્વ જ્ઞેય વસ્તુને જણાવે છે અને તેમાં જ્ઞેય પદાર્થનો આકાર પણ પરિણમે છે. છતાં તે જ્ઞાન પોતાના ધર્મનું શુદ્ધપણું છોડતું નથી પોતાનો સ્વભાવ છોડતું નથી અને જાણવાનો ધર્મ સદા અવિચલ છે તેના જાણપણામાં ક્યારેય કોઈ કાર પ્રવેશ કરતો નથી તેમ તે બૂલથી ક્યારેય રાગદ્વેષ અને મોહરૂપ નથી, એવો જ્ઞાનનો મહિમા નિશ્ચય રૂપે આત્મામા છે પણ મૂખ મિથ્યા દષ્ટિએ પોતાનું સ્વરૂપ જોઈ શકતો નથી. (૨)

જૈનદર્શન:- ઉપરોક્ત જ્ઞેયનું વિવેચન યોગદર્શનને આધારે કરેલ છે. જૈનદર્શનનો સિદ્ધાંત નીચે પ્રમાણે છે : આઠ કર્મરૂપી જ્ઞેય તેની મંદર આત્મતત્ત્વ આવરીત છે; તે આઠ કર્મોના નામ ૧. જ્ઞાનાવરણીય

કર્મ ૨. દર્શનાવરણીય કર્મ ૩. વેદનીય કર્મ ૪. મોહનીય કર્મ ૫. આયુષ્ય કર્મ ૬. નામ કર્મ ૭. ગોત્ર કર્મ ૮. અંતરાય કર્મ (૩)

કુંડલિની (ચિદ્ શક્તિ)

કુંડલિની શક્તિ મૂલાધાર ચક્રની નીચે સુષુપ્ત સ્થિતિમાં રહેલી છે, સર્વ જીવધારીઓને તે શક્તિ અવ્યક્ત મૂલાધાર ચક્રમાં રહેલી છે. સાધક સાધના શક્તિથી પ્રાણનો સંયમ, જપ, ધ્યાન વગેરે કરે તેથી તેની કુંડલિની જાગૃત થાય છે, તેનો પ્રકાશ હજારો સૂર્ય સમાન છે. ત્યાર બાદ સાધક જેમ જેમ કુંડલિની શક્તિને ઉપર ચડાવી સાધનાના બળ વડે ચક્રોનું ભેદન કરે છે તેમ તેમ ચક્રો ભેદાતા જાય છે અને સાધકને અવનવા અનેક પ્રકારના અનુભવો થાય છે અને સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ જે સાધક સિદ્ધિઓના પ્રલોભનમાં ન ફસાતા સાધ્યની સિદ્ધિમાં સંલગ્ન રહે છે તે બધા ચક્રોને ભેદી અંતિમ સહજાધાર ચક્રમાં પહોંચી જાય છે. જ્યાં શિવ (આત્મા)નો નિવાસ છે, ત્યાં શિવ અને શક્તિનો સંયોગ થાય છે ત્યારે સાધકને નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મદર્શન થાય છે અને તે પણ સાધકનું જીવન ધન્ય-કૃતાર્થ બની જાય છે, જીવનમાં જે કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું કર્તવ્ય હતું તે પૂર્ણ થાય છે અને સાધક આનંદમય બની મુક્તાવસ્થાનો અનુભવ કરે છે.

આત્મા જ રામ છે, તેની જે શક્તિ છે તે સીતા છે. પાંચ વિષય, ચાર કષાય અને મન એ દશ મળી દશ મસ્તકવાળો રાવણ છે, તે સીતાને હરી ગયો હતો, તેથી સીતા છુપાઈ ગઈ હતી. આ દશ પર વિજય કરવાથી રામ (આત્મા) સીતા (સ્વાનુભૂતિ)ને પ્રાપ્ત કરે છે અને તે સાધકનું જીવન ધન્ય બની જાય છે. (૪)

सं

वं

षं

शं



कुंडलिनी

પદ્મચક્ર વિચાર

આ શરીરમાં ખોતેર હજાર નાડીઓ છે, તેમાં મુખ્ય ચૌદ છે અને તેમાં પશુ મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ છે. તે ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા છે. ઇડા નાડી મેરુ દંડની બહાર જમણી તરફ તથા પિંગલા નાડી ડાબી તરફ લપેટાયેલી છે. સુષુમ્ણા નાડી મેરુદંડની અંદર કંદ લાગથી પ્રારંભ થઈ કપાળમાં રહેલ સહસ્રદળ કમળ પર્યંત ચાલી જાય છે. જેમ કદલી સ્થંભમાં એક પછી એક એમ ડાળાં-પાંખડાં હોય છે તેમ આ સુષુમ્ણા નાડીમાં અનુક્રમે વજા, ચિત્રિણી તથા બ્રહ્મ નાડીઓ છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા જાગૃત થયેલી કુંડલિની શક્તિ આ બ્રહ્મ નાડી દ્વારા કપાળમાં રહેલા બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચી પાછી વળે છે. મેરુદંડમાં બ્રહ્મ નાડીમાં પરોવાયેલા છ ચક્રો (કમળો)ની કલ્પના કરાય છે. આ કમળો તે જ ચક્રો છે, દરેક ચક્રના લિન્ન લિન્ન સંખ્યામાં દળો (પાખડીઓ) છે એને જુદા જુદા રંગો છે આ દરેક ચક્રો શરીરના જે અવયવો સામે મેરુદંડની અંદર સ્થિત છે તે જ અવયવોના નામથી તે ઓળખાય છે.

ચક્રો છ છે

૧. મૂલાધાર ચક્ર:- રિદની હડ્ડીના સર્વથી નીચેના ભાગમાં કંદ પ્રદેશને લાગેલા જુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગમાં તેની સ્થિતિ છે. આ ચક્રનું ચાર દળ (પાખડી) વાળું લાલ રંગનું કમળ છે. આ દળો પર વં, શં, ષં, સં એ ચાર અક્ષરોની સ્થિતિ મનાય છે. એનો યંત્ર પૃથ્વી તત્ત્વનો ઘોતક છે, ચતુષ્કોણ છે, પીતરંગ છે. બીજ મંત્ર લં છે, વાહન ઐરાવત હસ્તિ છે.

૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર:- આ ચક્રની સ્થિતિ લિંગ સ્થાનની સન્મુખે છે. આ ચક્રનું છ પાખડીવાળું સિંદૂર વર્ણુ કમળ છે પાખડીઓ પર બં, લં, મં, યં, રં, લં એ અક્ષરોની સ્થિતિ થનાય છે. આ

ચક્રનો યંત્ર જળતત્ત્વનો ઘોતક છે, અર્ધ ચંદ્રાકાર છે, રંગ ચંદ્ર સમાન છે, ખીજ મંત્ર વં છે, વાહેન મકર છે.

૩. મણિપુર ચક્ર:- આ ચક્ર નાભી પ્રદેશની સન્મુખ મેરુદંડની અંદર સ્થિત છે, દશ પાંખડીવાળું નીલવર્ણી કમળ છે. પાંખડીઓ પર ડં, ઢં, ભું, તં, થં, દં, ધં, નં, પં, ફં એ દશ અક્ષરોની સ્થિતિ છે યંત્ર ત્રિકોણ છે, એ અગ્નિ તત્ત્વનો ઘોતક છે, તેને પડખે દ્વાર સમાન ત્રણ સ્વસ્તિક છે, રંગ ખાળ રવિ સમાન છે. ખીજ મંત્ર રં છે, વાહેન મેષ છે.

૪. અનાહત ચક્ર:- હૃદય પ્રદેશની સન્મુખ રહેલ આ ચક્ર અરુણ વર્ણનું ખાર પાંખડીવાળું કમળ છે, પાંખડીઓ પર કં, ખં, ગં, ઘં, ડં, ચં, છં, જં, ઝં, જં, ટં, ઠં અક્ષરો સ્થિત છે. યંત્ર ષટ્કોણ ધૂમ્ર વર્ણ તથા વાયુ તત્ત્વનો ઘોતક છે. ખીજ મંત્ર યં છે, વાહેન મૃગશ્રેષ્ઠ છે, ચક્રના મધ્યમાં શક્તિ ત્રિકોણ છે, જે વિદ્યુત પ્રકાશથી વ્યાપ્ત છે.

૫. વિશુદ્ધ ચક્ર:- આ ચક્રની સ્થિતિ કંઠ પ્રદેશમાં છે. સોળ પાંખડીવાળું ધૂમ્ર વર્ણ કમળ છે, પાંખડીઓ પર અંથી લઈ અઃ સુધીના સોળ સ્વરોની સ્થિતિ મનાય છે. યંત્ર પૂર્ણ ચંદ્રાકાર છે. ચંદ્ર પ્રભાથી દૈદીપ્યમાન છે. આ યંત્ર શૂન્ય અથવા આકાશ તત્ત્વનો સૂચક છે. ખીજ મંત્ર હં છે, વાહેન હસ્તિ છે.

૬. આજ્ઞા ચક્ર:- આ ચક્ર ભૂમધ્યના સન્મુખ મેરુદંડની અંદર બ્રહ્મ નાડીમાં સ્થિત છે કમળ શ્વેત વર્ણ જે પાંખડીવાળું છે. પાંખડીઓ પર હં, ક્ષં અક્ષરો છે. યંત્ર વિદ્યુત પ્રભા સહિત છે, તે મહત્ તત્ત્વનું સ્થાન છે, ખીજ મંત્ર પ્રણવ છે, વાહેન નાદ છે, ઉપર ત્રિંદુ સ્થિત છે.

આ ચક્રો પછી મેરુદંડના ઉપલા ભાગમાં સહસ્ર પાંખડીઓવાળું સહસ્રાર ચક્ર છે, જ્યાં પરમ તત્ત્વ ગિરાજમાન છે. તેની હળ્લર પાંખ-

ડીઓ પર ૨૦-૨૦ વાર પ્રત્યેક સ્વર તથા વ્યંજન સ્થિત છે, અહીં કુંડલીની મહાશક્તિનો સંયોગ એ લય યોગનું ધ્યેય છે.

આ અતિ ગહન વિષય તેના સંપૂર્ણ સ્વાનુભવી જ્ઞાતાઓ પાસે સાધવા સાધકોને સૂચન છે, અતિ સંક્ષેપમાં ષડ્ચક્રોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવેલું છે. (૫)

શ્રી પાદરાકર જૈન

ત્રિવેણીની વ્યાખ્યા (ત્રિવેણી સંગમ)

ઈડા ભાગીરથી ગંગા, પિંગલા યમુના નદી ।

તયોર્મધ્ય ગંગા નાડી, સુષુમ્ણાખ્યા સરસ્વતી ।

ત્રિવેણી સંગમે યત્ર, તિર્થરાજઃ સ ઉચ્ચયેત્ ।

તત્ર સ્નાન પ્રકુર્વિત, સર્વ પાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥૧॥

ભાવાર્થ:- ઈડા (ડાબી નાડી)ને ગંગા તથા પિંગલા (જમણી નાડી)ને યમુના કહે છે, આ બન્નેની વચ્ચે જવા વાળી સુષુમ્ણા નાડી છે તેને સરસ્વતી કહે છે. આ ત્રિવેણીનો જ્યાં (આજ્ઞા ચક્રમાં) સંગમ થાય છે એને તીર્થરાજ કહે છે. એની અદર સ્નાન કરીને એટલે તેમાં સ્નાન કરવાથી સર્વ પાપોથી મુક્ત થવાય છે.

આજ્ઞા ચક્રમાં આ ત્રણ નાડીઓ એકત્ર થાય છે. માટે યુક્ત ત્રિવેણી અને મૂલાધાર ચક્રમાં ત્રણ નાડીઓ જુદી પડે છે માટે મુક્ત ત્રિવેણી કહેવાય છે.

પદ:- ત્રિવેણી કે તીરપે સાધો જળાહન જ્યોત,
ચીંટીકા સંચાર નહીં પાવપલક મન છોડ.

આત્મારૂપી ગંગા તથા એની નહેર

પૂલ

આત્મારૂપી ગંગા

કે

(અંતર મુખ વૃત્તિ)

ખ

ચિત્રમા:- ક. આ ચિહ્ન આત્મારૂપી ગંગા છે. ખ. તેની નહેર છે.
ગ. સુદ્ધિ છે ધ. ચિત્તની લહેરો (વૃત્તિઓ) છે. ચ. ચિત્તરૂપી સરોવર છે.
છ. ઇન્દ્રિયો છે. જ. ઇન્દ્રિય વિષય જગત. ઝ. ગંગા તથા નહેરના
પૂલનો દરવાજો છે.

જેને ખોલવાથી પાણી ગંગાની ધારા અથવા નહેરની તરફ જાય છે તથા બંધ કરવાથી જે બાબુ પાણી ન જવા દેવું હોય ત્યાં પાણી રોકાઈ જાય છે.

ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાનો આ ભાવ છે કે (ઝ)રૂપી પૂલના દરવાજામાંથી જે પાણી બહાર જતું હતું તે દરવાજા બંધ થવાથી જેમાંથી થઈને ગંગાનું (બહિર્મુખ વૃત્તિરૂપી) પાણી ગંગાની નહેરરૂપી જગતમાં જતું હતું. આનો અભિપ્રાય આવો છે કે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થવાથી હવે આત્માની બહિર્મુખ વૃત્તિઓ બંધ થઈ ગઈ આનું અનિવાર્ય પરિણામ આ થયું કે આત્માની અંતર્મુખી વૃત્તિઓ જગત થઈ ગઈ ગંગાનું પાણી જે નહેરમાં ન જાય તે આવશ્યક છે કે તે પોતાની ધારામાં પ્રવાહીત થાય. બસ યોગના આચાર્ય પતંજલીનો આશય આ યોગ દર્શનની રચનાથી ફક્ત એટલો જ હતો કે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાથી આત્માની બહિર્મુખી વૃત્તિઓને રોકીને એની અંતરમુખ વૃત્તિઓને જગત કરવી. યોગ દર્શનની સમસ્ત ક્રિયાઓ આ પરિણામ લાવવા માટેનું અચૂક સાધન છે.



પ્રકરણ ૬૬



પ્રાણાયામ સાધના

પ્રાણાયામની જરૂર તથા તેનાથી થતા લાભો

મન અને પવન બંનેમાથી એકનો નિરોધ થાય તો ખીન્નનો પણ નિરોધ થાય છે. આત્માના ઉપયોગમાં સ્થિર થવાથી શ્વાસ મંદ મંદ ચાલે છે, ત્યારે મન પણ સ્થિર થઈ જાય છે. પ્રાણ વાયુની સ્થિરતા જોટલા અંશે થાય છે તેટલા અંશે મનની પણ અચલતા થાય છે મારે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયો પર લાગેલા મળની શુદ્ધી થાય છે, શરીરની ક્રાંતિ વૃદ્ધિ પામે છે અને મન નિર્મળ બને છે. વિકલ્પ સંકલ્પ રોકવામાં પ્રાણાયામ મદદગાર થાય છે, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રાણાયામથી સારું રહે છે. એવી રીતે પ્રાણાયામથી પ્રાણવાયુનો વિજય કરવાથી શારિરીક-માનસિક અનેક લાભો થાય છે અને યોગાભ્યાસમાં પણ તેથી ધણો લાભ થાય છે તે તો બધું અનુભવે સમજશે. નીચે કેટલાક પ્રાણાયામના પ્રકાર બતાવવામાં આવે છે.

૧. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો પ્રાણાયામ:— મૂલાધાર ચક્ર પર ધ્યાન રાખી જે કુંડલીનીનું મૂળ સ્થાન છે, જમણા અંગુઠાથી જમણા નાકને બંધ કરો, ધીરે ધીરે ત્રણ વાર ઓમ કહીને ડાબા નાકેથી શ્વાસ ઓઝો, વિચાર કરો કે ઉર્ધ્વ વાયુમાથી પ્રાણ લઈ રહ્યા છો, ત્યાર બાદ ડાબુ નાક પણ બંધ કરો, બાર વાર ઓમ કહીને શ્વાસ સ્થિર રાખો.

ત્રિપટલ કમલવત્ મૂલાધાર ચક્રમાં શ્વાસને મેરુદંડથી પહોંચાડો, એવો વિચાર કરો કે શ્વાસ ધારા ચક્રને અડકીને કુંડલીને જગૃત કરે છે, છ વાર એમ કહીને જમણા નાકથી વાયુને બહાર કાઢો. આ જ પ્રકારે એ જ વિધિઓનો પ્રયોગ તથા વિચાર કરીને જમણા નાકથી પ્રાણાયામ કરો. આ પ્રાણાયામથી કુંડલિની જલદી જગૃત થાય છે. આ ક્રિયા ત્રણ વાર સવારે અને ત્રણ વાર સાંજે કરો. પોતાની શક્તિ અનુસાર સંખ્યામાં ધીરે ધીરે વધારો કરો. સમયમાં પણ વધારો કરો.

૨. કુંડલિની જગૃત કરવાનો બીજો પ્રાણાયામ:-પદ્માસન પર બેસીને અગર સિદ્ધાસન પર બેસીને સોડહમનો જપ કરવો તે સોને પ્રાણુ વાયુ ખેંચતા ઉપરની તરફ ખેંચવો. સો જેટલો લંબાય તેટલો ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ ખેંચતા લંબાવવો પછી ધીરે ધીરે હમ્ બોલતા નીચે ઉતારવો. આવી રીતે વારંવાર દસ પંદર મિનીટ કરવું તેથી મન સ્થિર થશે અને સમય જતા કુંડલિની જગૃત થાય છે.

૩. ધ્યાન કર્યા પહેલાં કરવાનો પ્રાણાયામ:- જ્યારે ધ્યાન કરવાનું હોય ત્યારે સાધકે પ્રથમ આ પ્રાણાયામ જરૂરથી કરવો, શુદ્ધ તથા નાલીથી પ્રાણોને એક સાથે બંને નાકના નસ્તોરામાંથી બહાર રપ, ૫૦ અથવા ૧૦૦ વાર રેચક કરવો, શ્વાસને અંદર લેવાની જરૂર નથી. આવી રીતે રેચક કર્યા પછી એકસાથે પ્રાણુવાયુને બહાર રોકવો, પોતાની શક્તિ અનુસાર જેટલો સમય થાય તેટલી વાર બહારનો કુંભક કરવો. આ બહારના કુંભક કર્યા પછી પ્રાણુને અંદર રોકવા રૂપ આતર કુંભક કરવો. તેનો સમય બહારના કુંભકથી અર્ધો સમય કરવો અંદરનો કુંભક કરતી વખતે નાલી પર ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી એકાગ્રતા ઘણી સગસ થશે.

૪. ચક્રભેદન પ્રાણાયામ:- સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ બહાર ધ્રુમ ધ્યાન કરતી વખતે શ્વાસ્થોશ્વાસની ગતિમાં એવી લાવના કરવી કે સો-અક્ષરથી



પ્રાણાયામ સાધના

પ્રાણાયામની જરૂર તથા તેનાથી થતા લાભો

મન અને પવન બંનેમાંથી એકનો નિરોધ થાય તો બીજાનો પણ નિરોધ થાય છે. આત્માના ઉપયોગમાં સ્થિર થવાથી શ્વાસ મંદ મદ ચાલે છે, ત્યારે મન પણ સ્થિર થઈ જાય છે. પ્રાણ વાયુની સ્થિરતા જેટલા અંશે થાય છે તેટલા અંશે મનની પણ અચલતા થાય છે માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયો પર લાગેલા મગ્નની શુદ્ધિ થાય છે, શરીરની ક્રાંતિ વૃદ્ધિ પામે છે અને મન નિર્મળ બને છે. વિકલ્પ સંકલ્પ રોકવામાં પ્રાણાયામ મદદગાર થાય છે, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રાણાયામથી સારું રહે છે. એવી રીતે પ્રાણાયામથી પ્રાણવાયુનો વિજય કરવાથી શારિરીક-માનસિક અનેક લાભો થાય છે અને યોગાભ્યાસમાં પણ તેથી ઘણો લાભ થાય છે તે તો બધું અનુભવે સમજાશે. નીચે કેટલાક પ્રાણાયામના પ્રકાર બતાવવામાં આવે છે.

૧. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો પ્રાણાયામ:— મૂલાધાર ચક્ર પર ધ્યાન રાખી જે કુંડલીનીનું મૂળ સ્થાન છે, જમણા અંગુઠાથી જમણા નાકને બંધ કરો, ધીરે ધીરે ત્રણ વાર ઓમ કહીને ડાબા નાકેથી શ્વાસ ખેંચો, વિચાર કરો કે ઉર્ધ્વ વાયુમાંથી પ્રાણ લઈ રહ્યા છો, ત્યાર બાદ ડાબા નાક પણ બંધ કરો, બાર વાર ઓમ કહીને શ્વાસ સ્થિર રાખો.

ત્રિપટલ કમલવત્ મૂલાધાર ચક્રમાં શ્વાસને મેરુદંડથી પહોંચાડો, એવો વિચાર કરો કે શ્વાસ ધારા ચક્રને અડકીને કુંડલીને જગૃત કરે છે, છ વાર એમ કહીને જમણા નાકથી વાયુને બહાર કાઢો. આ જ પ્રકારે એ જ વિધિઓને પ્રયોગ તથા વિચાર કરીને જમણા નાકથી પ્રાણાયામ કરો. આ પ્રાણાયામથી કુંડલિની જલદી જગૃત થાય છે. આ ક્રિયા ત્રણ વાર સવારે અને ત્રણ વાર સાંજે કરો. પોતાની શક્તિ અનુસાર સંખ્યામાં ધીરે ધીરે વધારો કરો. સમયમાં પણ વધારો કરો.

૨. કુંડલિની જગૃત કરવાનો બીજો પ્રાણાયામ:- પદ્માસન પર ખેસીને અગર સિદ્ધાસન પર ખેસીને સોડહમ્નો જાપ કરવો ને સોને પ્રાણુ વાયુ ખેંચતા ઉપરની તરફ ખેંચવો. સો જેટલો લંબાય તેટલો ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ ખેંચતા લંબાવવો પછી ધીરે ધીરે હમ્ ખોલતા નીચે ઉતારવો. આવી રીતે વારંવાર દસ પંદર મિનિટ કરવું તેથી મન સ્થિર થશે અને સમય જતા કુંડલિની જગૃત થાય છે.

૩. ધ્યાન કર્યા પહેલાં કરવાનો પ્રાણાયામ:- જ્યારે ધ્યાન કરવાનું હોય ત્યારે સાધકે પ્રથમ આ પ્રાણાયામ જરૂરી કરવો, ગુદા તથા નાભીથી પ્રાણોને એક સાથે ખેંચે નાકના નસ્કોરામાંથી બહાર રૂપ, ૫૦ અથવા ૧૦૦ વાર રેચક કરવો, શ્વાસને અંદર લેવાની જરૂર નથી. આવી રીતે રેચક કર્યા પછી એકસાથે પ્રાણુવાયુને બહાર રોકવો, પોતાની શક્તિ અનુસાર જેટલો સમય થાય તેટલી વાર બહારનો કુંભક કરવો. આ બહારના કુંભક કર્યા પછી પ્રાણુને અંદર રોકવા રૂપ આતર કુંભક કરવો. તેનો સમય બહારના કુંભકથી અર્ધો સમય કરવો અંદરનો કુંભક કરતી વખતે નાભી પર ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી એકાગ્રતા ધણી સગસ થશે.

૪. ચક્રલેદન પ્રાણાયામ:- સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ બ્રહ્મરૂપમા ધ્યાન કરતી વખતે શ્વાસ્થોશ્વાસની ગતિમા એવી લાવના કરવી કે સો-અક્ષરથી

શ્વાસ મેરુદંડની અંદર સુષુમ્ણા નાડીમાં થઈને મૂલાધાર ચક્રમાં જમ્મ રહ્યો છે તથા હૃમ્ની સાથે ત્યાથી બહારધ્રમાં પાછો આવી રહ્યો છે.

નોંધ : ચક્રભેદનમાં આ વિધિ ઉત્તમ છે.

૫. : બહારધ્રમાં અથવા ક્ષાઈ પશુ ચક્ર પર ધ્યાન કરીને સો—
ખોલતાં એવો વિચાર કરવો કે તે વિશેષ સ્થાન પર શ્વાસ આવી રહ્યો છે. તથા હૃમ્ ખોલતાં એવી ભાવના કરવી કે શ્વાસ છૂટી રહ્યો છે. શ્વાસોશ્વાસની ગતિ પર સોડહમ્નો માનસિક જપ કરવાથી અને તેના નિરંતરના અભ્યાસથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો નિરોધ આપોઆપ થઈ જાય છે. આ વિધિને સર્વ પ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ.

નોંધ : આ વિધિથી ચક્રભેદનમાં શીઘ્ર સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

૬. હાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ:- ૧. થોડો સમય પ્રત્યેક શ્વાસને મોઢાથી ખેંચવો અને નાકથી બહાર કાઢવો. ૨. નાકથી ખેંચવો અને મુખથી બહાર કાઢવો, ૩. મુખથી ખેંચવો અને મુખથી કાઢવો. ૪ નાકથી ખેંચવો અને નાકથી બહાર કાઢવો. આ ચારેય પ્રાણાયામ, હાલતા ચાલતાં, ઊઠતાં ખેસતા, કામ કરતા, ગમે તે સમયે, અહોરાત્ર અવિચ્છીન્ન કરી શકાય છે અને ઝોળ, જીલ્હા હલાવ્યા વિના આંતરીક જપ આપોઆપ થઈ જાય છે. આ પ્રાણાયામથી હૃદય રોગ, નેત્ર રોગ અને ત્રિદોષ જન્ય વ્યાધિઓ દૂર થવા ઉપરાંત નામ સ્મરણનું મહાકૃળ તથા મંગળ એવં મુક્તિ મળે છે.

૭. શ્વાસનમાં પ્રાણાયામ:- ખિસ્તર પર સૂઈને શરીરના સર્વ અંગોને ઢીલા કરી દો ત્યાર બાદ બન્ને નાકથી શ્વાસ લો અને આરામથી જોટલો વખત સુધી શ્વાસને રોકી શોધો તેટલો રોકો, પછી બન્ને નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો. આ ક્રિયાને બાર વાર સવારે અને બાર વાર સાંજે કરો. પોતાના મનમાં આ સમયે ઓં ખોલતા રહો. આ પ્રાણાયામ ૧૬ તથા નિર્જળ માનવો માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

૮. સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરી કુંભક કરી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરી પુનઃ પુનઃ તેવી જ રીતે તે ક્રિયા કરવાથી મસ્તક બળવાન અને નિરોગી બને છે અને કૃમિ રોગ તથા ચોર્યાસી પ્રકારના વાયુ સમૂહ નષ્ટ થાય છે. આ પ્રાણાયામ શીત કાલમાં કરવાનો છે.

૯. બંને નાસિકાથી ૧૦ વાર શ્વાસ ખેંચી ૧૧મી વાર પૂરક કરી કુંભક કરે અને પુનઃ બંને નાસિકાથી છોડે તો બંને ફેફસાં મજબૂત બની જીવન શક્તિ વધી જાય છે.

૧૦. શારીરિક રોગો દૂર કરવાનો પ્રાણાયામ:- જેમ કે કોઈના પેટમાં રોગ છે તો તે જગાએ તમારા મનને કેન્દ્રિત કરો. મનને ત્યાંથી ખસવા દેશો નહીં, પૂરક તથા કુંભક કરો અને તે સમયે આ પ્રમાણેની ભાવના કરો કે પ્રાણ પીડિત અંગની રોગરગમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે અને ત્યાંથી રોગ દૂર થઈ રહ્યો છે, અસ્વસ્થ અંગમાં પ્રાણનો સંચાર કરતી વખતે ધ્યાન, વિશ્વાસ અને મનનો સંયમ એ જરૂરી છે, એ અંગને સારા કરવામાં મહત્ત્વ પૂર્ણ કામ કરે છે. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે રેચક દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. રેચક કરતી વખતે વિચારો કે પીડિત અંગમાંથી મલીનતા, વિકાર રોગ આદિ દૂર થઈ રહ્યા છે, આ ક્રિયાને સવારે બાર વાર અને સાંજે બાર વાર કરવી જોઈએ, થોડા દિવસમાં આરામ થવાનો સંભવ છે, એ વગર પૈસાનો અને અચૂક સાચો ઇલાજ છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે જ્યારે પૂરક અને કુંભક કરો ત્યારે ઇશ્વરત્વ, અમરત્વ ગ્રહણ કરી રહ્યો છું એવી ભાવના કરવી અને રેચક કરવાના સમયે મનોવિકાર, શારીરિક વિકાર નીકળી રહ્યા છે એવી ભાવના કરવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૭મું



જપ તથા ધ્યાન સાધના

મંત્ર ઉપાસનાથી લાભ:- જોણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો હોય તેણે પ્રથમ મનને એકાગ્ર કરવા માટે, ઈષ્ટ મંત્રનો કરોડોનો જપ કરવો જોઈએ. જપ જેમ બને તેમ નાનો હોય તેમ સારું. પરંતુ જપ સંખ્યા ઘણી થવી જોઈએ. ત્યાર બાદ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તો વધારે સુલભ થશે. જપ કરવાથી હલકા વિચારો આપણી આગળ આવતા નથી. મન ખીજે લટકી પાપ બાધતું બંધ થાય છે. જપથી આપણી તરફ પવિત્ર પરમાણુઓ ખેંચાઈને આવે છે. આપણી આભુઆભુનું વાતાવરણ પવિત્ર થાય છે. મન શરીરાદિના પરમાણુઓ પવિત્ર બને છે. સંકલ્પો સિદ્ધ થાય છે. અનુકૂળતા આવી મળે છે. પ્રભુના માર્ગમાં આગળ વધવા અધિકારી થઈએ છીએ, લોકપ્રિય થવાય છે. વ્યવહારની મુઝવણ ઓછી થાય છે. લાખા સમયે વચન સિદ્ધિનો લાભ થાય છે. આ સર્વ પરમાત્માના નામ સ્મરણનું ફળ છે. ટૂંકમાં પ્રભુ સ્મરણથી સર્વ મનોકામના સિદ્ધ થાય છે અને આલોક પરલોક બન્ને સુધરે છે.

૧. સોડહમ્ મંત્ર ઉપાસના:-

દેહો દેવાલય પ્રોક્તો જીવો દેવઃ સનાતનઃ ।

ત્યજેદ જ્ઞાનં નિર્માલ્યં સોડહમ્ ભાવેન પૂજયેત્ ॥

અર્થ : દેહરૂપ દેવાલય છે, તેમાં અનાદિકાળથી સનાતન જીવાત્મા રૂપ દેવ બિરાજમાન છે. તું તારા અજ્ઞાનને છોડી, પરમાત્મા સમાન પોતાના આત્માને જાણી પરમાત્મા સમાન હું આત્મા છું, એવી ભાવના, ચિંતન ધ્યાન વગેરે રૂપ તેની ઉપાસના કરી નિજ આત્મ સ્વરૂપને પ્રગટ કર.

સોડહમ્નો અર્થ:- સો—તે પરમાત્મા, અહમ્—હું

ભાવાર્થ : હું તે પરમાત્મા સમાન આત્મા છું, ઉપરોક્ત ભાવને લક્ષમાં રાખી સોડહમ્ મંત્રનો પ્રત્યેક દિવસે ઓછામાં ઓછો ૨૧,૬૦૦નો જપ અર્થાત્ ૨૦૦ માળા એકાગ્ર મનથી જપવી જોઈએ તેનાથી આત્મા-નુભૂતિને લાભ થાય છે આત્મજ્ઞાનજ મોક્ષનું કારણ છે. અર્થાત્ આત્મ-જ્ઞાની જ મોક્ષનો અધિકારી છે. આ કારણથી મોક્ષાર્થીઓએ સોડહમ્નો જપ અવશ્ય કરવો જોઈએ અને હરદમ મનોમન આ મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ, દરેક લેવાતા શ્વાસમાં ‘સો’ અને બહાર કાઢતા શ્વાસમાં ‘હમ્’નો ઉચ્ચાર થયા કરે છે તે સ્વાભાવિક જ થાય છે પણ વિષય અને કષાય તથા મનોવિકારથી તે દબાયેલો છે. અભ્યાસદ્વારા તેને પ્રગટ કરવો જોઈએ માત્ર અભ્યાસની જ ત્રુટી છે, તેની પૂર્તિ અભ્યાસ કરીને કરવી એ જ સુમુક્ષુઓનું પરમ કર્તવ્ય છે.

૨. ઓમ્કારનો જપ:- એકાંતમાં જ્યાં કોઈ પ્રકારનો અવાજ વગેરે ન થતો હોય એવા સ્થાનમાં સુખપૂર્વક આસને બેસીને ‘ઓમ્’નો લાખો ઉચ્ચાર વારંવાર કરવો અને તે શ્વાસની ગતિ જ્યાં સુધી લંબાવી શકાય ત્યાં સુધી ઉચ્ચાર કરવો. ઓ—મ્ ! ઓ—મ્ ! એમ વારંવાર ઉચ્ચાર કરવો. એમ કરવાથી મન વશ થશે, યોગબળ અને જ્ઞાન પ્રકાશ-વૃદ્ધિ પામશે અને વાસનાનો પણ ક્ષય થશે એ ઉત્તમ પ્રકારની યુક્તિ છે.

૩. અજપા જપ:- આ સ્વાભાવિક જપ છે તથા જે જે અપ્રમાદી હોય તેનાથી જ તે થઈ શકે છે. આ જપમાં માળાનું કંઈ જ

કામ નથી. ફક્ત શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાની સાથે મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ અને તે સોડહમ્નો જપ જ શ્વાસની ગતિ સાથે ખરાબર થઈ શકે છે. દરેક લેતા શ્વાસમાં 'સો અને છોડતા શ્વાસની સાથે 'હમ્'ની ભાવના સહિત અજપાજપ કરવાનો છે.

૪. વાચિક જપ:- આ જપ ઉચ્ચારણ સહિત કરી શકાય છે, તે ઉચ્ચારણને બીજા પણ સાંભળી શકે તેમ કરવાનો છે.

૫. ઉપાંશુ જપ:- આ જપમાં ફક્ત હોઠ ચાલે છે, તથા તેનો ઉચ્ચાર મોઢામાં થાય છે. તે પોતે સાંભળે છે પણ બીજા સાંભળી શકતા નથી.

૬. માનસિક જપ:- આ તો જપનો પ્રાણ છે. આ જપ કરવાથી સાધકનું મન આનંદમય થાય છે. આ મંત્ર નેત્ર બંધ કરીને મનમાં ઉચ્ચાર રહિત કરવાનો છે. તેનું ફળ બીજા જપ કરતાં હજારગણું છે.

૭. ચલ જપ:- આ જપ હાલતા, ચાલતા, બેઠા, બેસતા, સૂતા દરેક સમયે કરી શકાય છે. મંત્ર નાનો લેવો જોઈએ આની અંદર કોઈ નિયમ નથી, આ જપ કરવાથી વચનશુદ્ધિ થાય છે, આ જપ કરવાવાળી વ્યક્તિને કોઈ દિવસ મિથ્યા ભાષા બોલવી નહીં. નિંદા, કઠોર વચન, વધારે બોલવું, અટમસટમ બોલવું, આ બધાનો સાગ કરવો જોઈએ. આ જપ કરવાવાળાનું મન સદા પ્રસન્ન રહે છે. સંકટ, દુઃખ, કપટ, આઘાત આદિની મન પર કોઈ પ્રકારની અસર થતી નથી.

આત્મ ચિંતન:- આ સંસારમાં એક આત્મ ચિંતન જ સારરૂપ છે અન્ય ચિંતન અસાર છે. પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને ભુલીને જીવાત્મા ચતુર્ગતિમાં પરિભ્રમણ કરે છે. અતઃ મોક્ષાભિલાષીઓનું પરમ કર્તવ્ય છે કે સતત આત્મચિંતન કરે, પરભાવ વિભાવ પરિણામ જ એક માત્ર બંધનનું કારણ છે સ્વચિંતન જ મોક્ષનું કારણ છે. જડભાવમાં રમવાથી

જીવાત્મા જડ જેવો બની ગયો છે, જે સર્વને બાંધે છે તે પોતે સ્વયં પોતાને બૂદ્ધી ગયો છે, આ ક્રેટલા એક તથા આશ્ચર્યનો વિષય છે. આત્મચિંતન કર્યા વિનાની હર પળ લયંકર છે પ્રભુ મહાવીર દેવે સ્વયં પોતાના સુખારવિંદથી ફરમાવેલ છે કે, સમય માત્રનો પ્રમાદ ન કરવો.

અભ્યાસીને:- જેને આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તેણે નિત્ય-નિયમથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તે અમુક સમયે કરવો જોઈએ. સવારના સૂર્યોદય પહેલા ધ્યાનનો સમય રાખવો જોઈએ અને ધ્યાન હંમેશા કરવું જોઈએ. ધ્યાનનું ફળ સમાધિ અને સમાધિનું ફળ આત્માનુભવ રૂપે પરિણમે છે,

ધ્યાન કરનારે પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સુખાસન આ આસનોમાથી જેને જે અનુકૂળ આવે તે આસને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, કોઈ પણ આસને બેસીને જ ધ્યાન કરવું કારણ કે તેથી મેરુદંડ સીધો અને સ્થિર રહે છે. ચક્રબેદન વગેરે જે જે ક્રિયાઓ સાધન સમયે થાય છે તે સર્વ મેરુદંડમાં જ થાય છે. મારે આમ બેસવું જરૂરનું છે.

૧. ધ્યાનમાં ચિંતન:- પરમાનંદથી યુક્ત છુ, નિર્વિકાર, નિર્વિષય, નિર્વિકલ્પ, અજર, અમર, અવિનાશી, શુદ્ધ, છુદ્ધ, વિશુદ્ધ, પવિત્ર, અટલ, અચલ, નિશ્ચલ, અમલઅખંડ, અવિનાશી, અલય, અમર અવિનાશી, નિરોગ, નિરામય, નિષ્પાપ, સત્યચિત્, આનંદસ્વરૂપ આત્મા છું. સમશાત પરિપૂર્ણ આત્મા છું, વિતરાગ આત્મા છું. અનંત શક્તિવંત આત્મા છું. અનંત વીર્યવંત આત્મા છું, અનંત ધૈર્યવંત અનંત સામર્થ્યવંત આત્મા છું, શિવોડહમ્ કલ્યાણકર, સુખકર, દુઃખહર આત્મા છું, આત્માનંદી, શિવાનંદી, પરમાનંદી, અલેદાનંદી, નિબ્બનંદી, સહજ શુદ્ધ જ્ઞાનાનંદી, ઉદાસીન વિભાવ પરિણામોથી રહિત આત્મા છું. મનથી, વચનથી, શરીરથી કરવું, કરાવવું, કરતાને લઈ બાંધવું તેનાથી

રહિત છું. કેવળ જ્ઞાન, દર્શન, અનંત સુખ, અનંત શક્તિ એ ચાર ગુણોના પુંજ સિદ્ધાત્મા સમાન આત્મા છું. સોડહમ્ પરમ જ્યોતિ પરમાત્મા સમ્યક્દાનંદ, અગુરુ, અલદુ, અમૂર્ત છું. મારો નાશ ધાત થઈ શકતો નથી, સંતોષવાન તૃપ્ત આત્મા છું. ઇચ્છા, અલિલાષા મને હોઈ શકે નહીં. શાંત, શાંતિમય આત્મા છું. આકુળતા, વ્યાકુળતા તે મારો ધર્મ નથી. ધૈર્યવંત, વીર્યવંત આત્મા છું, દીનતા, લય એ મારો ધર્મ નથી. મન, વચન, શરીરથી જે કંઈ શુભાશુભ ક્રિયા કર્મ થાય છે, થઈ ગઈ છે તે થવાવાળો છે તે તે મારી નથી. હું તો તેનો જોવાવાળો, જાણવાવાળો દષ્ટા ચેતન સાક્ષીભૂત આત્મા છું, આત્મા છું ! સુષુપ્તી, જાગૃત અને સ્વપ્ન ત્રણે અવસ્થાઓને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો, દષ્ટા, ચેતન સાક્ષીભૂત આત્મા છું. આ સર્વ પ્રપંચ તથા તજજન્ય લય મનો માત્ર છે, હું તો અસંસારી અતીત જ છું, શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા સંસારમાં ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન થાય છે. પરંતુ સ્વરૂપને કંઈ જ થતું નથી સ્વરૂપ તો સમ છે, તેમાં વિષમતા કેવી ! કર્તા, લોકતા, શ્રોતા, વક્તા આદિ સર્વથી હું લિન્ન છું. હું તો નિરંતર, નિષ્ક્રિય, નિઃસીમ બોધ સ્વરૂપ છું. હું ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગદ્વેષ રૂપ નથી તેમજ શબ્દ રૂપ, રસ ગંધ કે રૂપરશી આદિ પાંચ વિષય રૂપ પણ નથી. શુભાશુભ કર્મ રૂપ પણ હું નથી, હું તો તે સર્વને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો, જ્ઞાતા, દષ્ટા, ચેતન, સાક્ષીભૂત આત્મા છું.

૨. ધ્યાનમાં આત્માનંદની ભાવના : અપારાનંદ, પૂર્ણાનંદ, અચલાનંદ, નિત્યાનંદ, નિજનંદ, નિર્મલાનંદ, વિમલાનંદ, બોધાનંદ, વિશુદ્ધાનંદ, વિજ્ઞાનાનંદ, અતિન્દ્રિયાનંદ, અલયાનંદ, અખંડાનંદ, પરમાનંદ, સહજનંદ, શિવાનંદ, સમ્યક્દાનંદ, શિવોડહમ્, શિવોડહમ્ હું આનંદ સ્વરૂપ છું, આનંદ જ મારું સ્વરૂપ છે. આનંદ, આનંદ, સર્વત્ર આનંદ જ છે.

૩. આત્મ પ્રભા:- આત્મ રવિની પ્રભા પ્રકુલિત થઈ રહી છે,

અમૃતના ઝરણા ઝરી રહ્યા છે, સફળતાના કુવારા ઊડી રહ્યા છે, વિજયની દુંદુભી વાગી રહી છે, આત્મદેવ સ્વાનુભૂતિ અને સ્વપરિણામની સાથે સુખ ભોગવી રહ્યા છે.

૪. ભેદ વિજ્ઞાન:- હું આત્મા છું, અનંત શક્તિનો ધણી છું, હું જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, આ જે સંસાર છે તેને હું જાણું છું, રાગ તે સંસાર, મોહ તે સંસાર, ખેદના પરિણામ તે સંસાર, હું તો તે બધાને જાણવા-વાળો છું, પરંતુ સંસાર મને જાણતો નથી, હું શરીરને જાણું છું, પણ શરીર મને જાણતું નથી, શરીરનો સ્વભાવ વિનાશી છે પણ હું આત્મા અવિનાશી છું, હું જાણવાળો છું, જાણવું તે મારું કામ છે, તે મારો ધર્મ છે, જડ દ્રવ્ય કંઈ જ જાણતું નથી, જાણવાના ગુણને જ્ઞાન ગુણ કહેવામાં આવે છે, જેનામાં જ્ઞાન હોય તે જ આત્મા અને તે આત્મા તે જ હું છું. આ શરીરાદિ ત્રણ કાલમાં મારા નથી અને હું તેનો નથી, ફક્ત હું તેને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો છું, હે આત્મા! આ નિશ્ચય તું કર!

૫. ધ્યાનમાં આત્મ ભાવના:- બાહ્ય ચિંતાના ત્યાગ માટે તથા મોહના નાશ માટે અને એકાગ્રતાની સિદ્ધિ માટે પોતાના આત્માની ભાવના કરવી જોઈએ.

૧. હું ચૈતન્ય, અસંખ્ય પ્રદેશી, અમૂર્ત, શુદ્ધાત્મા, જ્ઞાનદર્શન સ્વરૂપ અને સિદ્ધ પરમાત્મા સમાન છું!
૨. હું પર દ્રવ્યનો નથી અને એ જડ પર દ્રવ્ય મારા નથી, હું તે હું જ છું, જડ રૂપ નથી, હું જ મારો છું.
૩. શરીર જુદું છે, હું જુદો છું, હું ચેતન છું, શરીર અચેતન છે, તે વિનાશી છે, હું અવિનાશી છું.
૪. હું જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, મારું કોઈ નથી, હું પણ કોઈનો નથી.

૫. શરીરમાં જે મારો એકાત્મ ભાવ (હું શરીર છું તે ભાવ) તે ભ્રમ પણ કર્મને કારણે હોતો, પણ સ્વરૂપથી નહીં.
૬. હું સત્ દ્રવ્ય છું, ચેતન છું, જ્ઞાતા છું, દષ્ટા છું, દેહથી લિન્ન છું અને આકાશની જેમ અમૂર્ત છું.
૭. ભૂતમાં જે કંઈ જ જાણતું નહતું, વર્તમાનમાં પણ કંઈ જાણતું નથી, ભવિષ્યમાં જાણનાર નથી, તે દેહાદિકથી લિન્ન અને તે સર્વ દેહાદિકને જાણવાવાળો હું આત્મા છું.
૮. હું સ્વયં રાગી કે દ્વેષી નથી, પણ સમ છું.
૯. નિશ્ચયથી આ મારા ભાષતા, શરીરાદિ મારાથી લિન્ન છે અને હું પણ તેનાથી લિન્ન છું, મારો તેનામાં કંઈ સ્વાર્થ નથી, સંબંધ નથી.

ઉપરોક્ત રીતે સ્વાત્મા અન્યથી લિન્ન છે, એમ સારી રીતે વિચારી અન્ય વિચારોને મનમાંથી દૂર કરી તે ભાવમાં લીન થવું ઈષ્ટ છે, તે ભાવનાનું સ્થિર મનથી વારંવાર ચિંતન કરવું જોઈએ.

૬. પાંચ મિનિટનું ધ્યાન:- તેજ બંધ કરીને પોતાને પુછવું કે હું છું કે નહીં? પછી ઉત્તર આપવો, હું છું, તો તે હું કેવો છું?

ઉત્તર:- નિશ્ચયપૂર્વક બોલવું કે નિરંજન, નિરાકાર, નિર્વિકાર, નિર્વિકલ્પ, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ હું છું.

આ રીતે પાંચ પાંચ મિનિટ દિવસમાં પાંચ દશ વખત કરવું.

૭. સોડહમનું ધ્યાન:- ગ્રાણ અંદર જાય અને બહાર આવે, તેની સાથે સોડહમનું ધ્યાન થઈ શકે. ગ્રાણ અંદર જાય ત્યારે 'સો' અને

બહાર આવે ત્યારે ‘અહમ’ એવી ધારણા પ્રાણની સાથે કરવાથી પણ ધ્યાન થઈ શકે છે.

૮. દષ્ટા ભાવનું ધ્યાન:- ધ્યાન માટે આસન વગેરે તૈયાર કરીને બેસવું, ત્યાર બાદ પોતાનો જમણો હાથ લાંબો કરીને તેની પાંચ આંગળીઓ ખુલી કરીને તેની પાંચ ઇન્દ્રિયો કલ્પવી, તે પછી ડાબા હાથની ચાર આંગળીઓ ખુલી કરી તેને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારરૂપે કલ્પવા, એ સર્વનો હું જોનાર તેનાથી બુદ્ધો છું એવી ભાવના ધ્યાનમાં વારંવાર કરવી.

૯. દૃષ્ટાભાવનું ધ્યાન:- સવારે જાગીને પોતા મનને પ્રશ્ન કરવો કે કોણુ જન્મત થયું ?

ઉત્તર : મન, શરીર, ઇન્દ્રિયો, તું આત્મા શું કરતો હતો ? હું તો જન્મ્યો હતો, જોતો હતો.

આમ દિવસમાં આ ભાવના દરેક ક્રિયા કરતી વખતે કરી શકાય, માટે તે ભાવને ક્રેળવવો જોઈએ તેથી ઘણો લાભ થાય છે.

૧૦. નિર્દોષ ભાવના:- ધ્યાન કરતી વખતે સર્વ પૂર્વના સ્મરણનો ત્યાગ કરી બાલકવત્ નિર્દોષ બની નીચેની ભાવના કરવી.

આસન પર બેસી શ્વાસનું ડુંધન કરી મનમાં જ બોલવું, હું પૈસો નથી, પૈસાનો સ્વામી નથી, પૈસાવાળા તરીકેનું લાન એક ભ્રમણા હતી, એ ભ્રમણાને ભસ્મ કરું છું, હું પુત્ર નથી, હું પિતા નથી, હું નેતા નથી, હું લકત નથી, હું સ્વામી નથી, સેવક નથી, આ સર્વ લાન એક ભ્રમણા હતી, એ ભ્રમણાને હું ભસ્મ કરું છું !

હું મન નથી, બુદ્ધિ નથી, મન બુદ્ધિથી પ્રેરાતો ‘હું’ એ એક ભ્રમ હતો કે જે ભ્રમણાને હું ભસ્મ કરું છું. હું તો તે બધાને જન્મવાળો સાક્ષી આત્મા છું.

ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સાધકે

પાલન કરવાના નિયમો:—

- ૧ છ કલાકથી વધારે નિંદ્રા ન લેવી.
- ૨ સવારે વહેલા ઊઠી સાધના કરવી.
- ૩ પેટ ભરીને ગળા સુધી ખાવાની આદત ન રાખવી.
- ૪ ખાવાની વસ્તુઓનું પ્રમાણ રાખવું અને ગણતરી રાખવી. સાદો સાત્ત્વિક ખોરાક ખાવો, લુપ્ત હાજો ત્યારે જ ભોજન કરવું, ઈચ્છા થાય ત્યારે ન ખાવું, રાત્રી ભોજન ન કરવું, સ્વાદ માટે કંઈ જ ન ખાવું.
- ૫ નકામી વાતો કરવી નહીં, નિંદા કરવી નહીં, સત્ય વચન અને પરિમીત બોલવું, મૌનનો અભ્યાસ કરવો.
- ૬ જીભનો સંયમ કરવો.
- ૭ સ્થાન ઐકાંત હોવું જોઈએ.
- ૮ અનુકૂળ આસને સ્થિર બેસવું.
- ૯ દીર્ઘ શ્વાસ લેવા, સાધના કરતા પહેલાં શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાંને શ્રમ ન પડવો જોઈએ.
- ૧૦ ધ્યાન વખતે શરણાગતી સ્વીકારવી.
- ૧૧ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું જોઈએ.
- ૧૨ ભોજન બાદ ૩ કલાકે ધ્યાન થાય, તે પહેલાં ન કરવું.
- ૧૩ પોતાના અનુભવો નોટમાં લખવા.

- ૧૪ તેલ, મરચા, અથાણા, મુરખો, ઘણા દિવસના પાપડ, વડી, રૂક્ષ ઠંડો, ભારે ખોરાક, ચાહ, ખીડી, તમાકુ, સીગારેટ તથા અલક્ષ્ય વસ્તુઓ આ બધાનો ત્યાગ કરવો.
- ૧૫ માથું ભારે લાજે તો માથે રૂમાલ બાંધવો.
- ૧૬ ઘી નસોઠરાથી સુંઘવું.
- ૧૭ શરીરમાં ગરમી લાજે તો ઘી તથા દૂધ લેવું.
- ૧૮ એકંદરે સર્વ પ્રકારે સંયમી જીવન જીવવું જોઈએ.
- ૧૯ યમ અને નિયમોનું સખતાઈથી પાલન કરવું જોઈએ.
- ૨૦ પ્રાણાયામ શુદ્ધ હવામાં કરવો જોઈએ, નહિતર લાલને બદલે હાની થવાનો સંભવ છે.
- ૨૧ પ્રાણાયામ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખમાં જ પ્રથમ શીખવા, પુસ્તક વાંચીને જાતે ન કરવા, તે ક્રિયા ગુરુગમથી જ શીખવી જરૂરી છે.



પ્રકરણ ૮મું



આધ્યાત્મિક સાધનો વિષે

મહાત્મા પુરુષોના

વચનામૃતો

યોગશાસ્ત્રનું રહસ્ય : પ્રત્યેક આત્મા અવ્યક્ત પરમાત્મા છે. બાહ્ય અને આંતર પ્રકૃતિને વશ કરીને આત્માના એ પરમાત્માપણાને પ્રગટ કરવું, એ જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય અને સર્વોપરિ ધર્મ છે, કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન અને યોગ એમાંના એક અથવા વિશેષ ઉપાયો વડે એ પરમાત્માને પ્રગટ કરી, મુક્ત અને કૃતકૃત્ય બની શકાય છે, ધર્મનું સર્વ રહસ્ય એમાં જ રહેલું છે. સંપ્રદાય, કર્મકાંડ, શાસ્ત્ર, મંદિર અથવા કોઈ પણ બાહ્ય પદાર્થ કે પ્રવૃત્તિ એ તો શુદ્ધ ધર્મના ઢેવળ બાહ્ય—ગૌણ અંગ જ છે. હે માનવ ! તારી આસપાસ પૂર્ણ જ્ઞાન અને શક્તિનો અનંત મહાસાગર ઉછળી રહ્યો છે અને તું પોતે જ પણ એ જ સાગરની નીક છે, હવે તારે તારા પાણીને (શક્તિને) બાહ્ય અસાર પદાર્થરૂપી મરૂ ભૂમિ તરફ જ વહેવા દઈ સૂકવી નાખવું હોય તો પણ તારી મરજીની વાત છે અને પોતાના મૂળ તરફ વળી તે સચ્ચિદાનંદમય અનુપમ અનંતતાને મળવું હોય તો પણ તારી મરજી.(૧) સ્વામિ વિવેકાનંદજી.

સ્વામી વિવેકાનંદજી : અનેક વખત હું મૃત્યુના પંન્દમાં સપડાયો હતો, દિવસોના દિવસો સુધી મને આહાર મળતો નહિ અને મારાથી આગળ ચલાતું નહિ, એકાદ વૃક્ષની છાયામાં બેસતો અને જીવનનો અંત આવતો હોય તેમ લાગતું, મારાથી બોલાતું પણ ન હતું, આખરે હું આત્મ વિચારણા કરતો, હું આત્મા છું. હું કાંઈ દિવસ જન્મતો નથી, મરતો નથી, મારે જન્મ, મૃત્યુ છે જ નહિ. મને ક્ષુધા, તૃષ્ણા પણ ન હોય, હું તો આત્મા છું, સર્વ પ્રકૃતિ મળીને પણ મને હણી શકે નહિ, હું કાંઈ શરીર નથી, તે રહે કે નાશ પામે તેને માટે હર્ષ, શોક હોય જ નહિ, આવા આત્મ વિચાર આવતાં મારામાં નવીન બળનો સંચાર થતો અને હું નવીન ચેતના પ્રાપ્ત કરીને આગળ ચાલતો, અને જુઓ હું આજે તેવો ને તેવો જીવતો જાગતો છું, જ્યારે જ્યારે આકૃત કે વિપત્તિ આવે ત્યારે ત્યારે પોતાના આત્મ સ્વરૂપનું ભાન કરે, અને વિપત્તિ ચાલી જશે, કારણ કે આખરે તે પણ એક સ્વપ્ન જ છે. આકૃતો મોટા પર્વતો જેવડી હોય અને સર્વ વસ્તુઓ નિસ્તેજ અને ભયંકર લાગે, તો પણ તે માયા જ છે. તેનાથી ભય પામશો નહીં અને તેનો નાશ થશે, તેનો સામનો કરો અને તે જશે, તેના પર પગ મૂકો અને તેનો અંત આવશે. (૨)

સ્વામી રામતીર્થજી—આત્મસાક્ષાત્કાર :

ધૈર્યરત્ન દર્શન સાક્ષાત્કાર એ કાંઈ પ્રાપ્ત કરી લેવાની વસ્તુ નથી, તમારા હૃદયમાં વાસનારૂપી અંધકારમય ભંડાર તમે એકઠો કરીને રાખેલ છે, તેને નષ્ટ કરવો જોઈએ. આ વાસના નષ્ટ થાય કે તુર્ત જ ધૈર્યરત્ન દર્શન થાય અને તમે મુક્ત જ થાવ, વેદાંત કહે છે, કાર્ય કરતા હૃદયને દુઃખીત શા માટે કરો છો ? કાર્યનો બોલો પોતાના પર ન લો, કુદરતી રીતે કાર્ય થવા દો, અભિમાનનો બોલો દિલમાં ન આવવા દો, તો તમારા કાર્ય પણ વિજયવંત થશે અને તમે કલેશથી પણ બચવા પામશો. (૩)

દુનિયાના વિવિધ તાપનું કારણ:- ત્રિવિધ તાપનું ગુપ્ત કારણ ખીજે કયાંય પણ શોધવાનું નથી, તે તો આ અભિમાનમાં ક્રિયાનો ખોળે હુંના પર લેવાની પ્રકૃતિમાં—‘હું’ અને ‘ક્રિયા’ વચ્ચે સાક્ષળ જોડવાની મૂર્ખાઈમાં જ રહેલું છે. (૭)

વિકલ્પોથી ખચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ

વિકલ્પોથી ખચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ જો કોઈ હોય તો તે એ જ છે કે દેહાદિકમાં રમાતી અહમ્મ છુદ્ધિથી જે ગાય તે પાંચ ભૂતરથી બ્રાહ્મણોને દાન કરી દેવી એટલે કે દેહાદિક પાંચ ભૂતોના છે, મારા નથી, તેમજ તે ‘હું’ નથી, એવો વિવેક કરવો જેથી દેહાદિકના સંજોગ—વિયોગથી પોતાને અસર થવા પામે જ નહિ, જ્યાં આવો વિવેક નથી ત્યાં દેહાદિકના સંયોગ વિયોગની પીડા જનક અસરો થાય છે, એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્યની અસરોની કલ્પનાઓ ચાલુ સતાવ્યા કરે છે, એવા માનવો નિર્બળ ગાય તુલ્ય બને છે. એમને હરકોઈ ત્રાસ ઉપજવે છે, બંધનમાં નાખે છે, સર્વ લૂંટે છે, તડકડાવે છે, એ ગૌપણાનું એ નિરંતર તડકડાટ કરાવતી દેહ ક્રિયામા રખાતી ‘અહમ્મ છુદ્ધિ’નું દાન કરી દેવું, અર્થાત્ તેનાથી છૂટવું એ જ પોતાના સદા મુક્ત સ્વરૂપનું પામવાપણું, સ્વાધીનપણું, સ્વતંત્રપણું. (૮) (વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ)

પૂ. કેશવલાલજી મહારાજ : જ્ઞાની કહે છે કે ભવ્ય જીવો તમે કર્મ જનીત અંતરંગ અને બાહ્ય અવસ્થાઓને ત્રણ કાળમાં પોતાની માનો નહિ, તે તો પરાશ્રય અવસ્થાઓ છે, તેમાંથી આસક્તિપણું લાગે, તેના મહામોહમાં પડી તમે ઘોર અનંત કષ્ટો, દુઃખો પામ્યા છો, આત્મામાં જે જે વિકલ્પો આવે છે તેને ઉદયિક ભાવ બાળીને તે અનાત્મીય છે એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો, તે જ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિનો મુખ્ય ઉપાય છે, મુખ્ય પુરુષાર્થ છે, સાયક તરફ લક્ષ રાખ. (૯)

પૂ. મોહનજીપિણ મહારાજ :

- ૧ આત્મ તત્ત્વ સિવાય અન્યત્ર દષ્ટિપાત ન કર.
- ૨ આત્મ તત્ત્વ સિવાય સર્વ હેય છે.
- ૩ આત્મ સંગ સિવાય સર્વત્ર અસંગી બન.
- ૪ આત્મ સ્નેહી બન સર્વત્ર અસ્નેહી બન.
- ૫ આત્મ ચિંતન સાર બીજું સર્વ ચિંતન અસાર.
- ૬ આત્મ લક્ષ વિના સર્વત્ર અલક્ષ કર.
- ૭ આત્મપદ વિના સર્વ આપદ છે, આત્મ સ્વરૂપ જ સત્ય સંપત્તિ છે.
- ૮ વિષય, કષાય ને બૂલ, આત્મ રમણુતા શીખ.
- ૯ ૨૩ કલાક અને ૫૬ મિનિટ આત્મ ચિંતન, આત્મ લક્ષ હોય અને એક મિનિટ જડ ભાવ વિભાવ ભાવનું ચિંતન થાય તો તે પણ અનંત ભયંકર છે, ભયંકર બળુ.
- ૧૦ સર્વ જીવાત્માઓને આત્મવત્ માન.
- ૧૧ લાખો કરોડો પર વસ્તુઓને બળુવાવાળો, ઓળખવાવાળો સ્વયં પોતાને ભૂલી ગયો ? હા અતિ ખેદ.
- ૧૨ આત્માને આત્મ તત્ત્વ વિના, વિશ્વના પદાર્થનો બોધ છે, પરંતુ આત્માને બળ્યા વિના વિશ્વના પદાર્થનો બોધ નિરર્થક છે. (૧૦)

અધ્યાસ : સાધકને સાધનનો અભ્યાસ કરવાની જરૂરત એટલા માટે છે કે જેથી શુદ્ધિમાં દૃઢ નિષ્ઠા બની રહે કે હું આત્મા છું અને આ દેહ ઇન્દ્રિયો, મન, શુદ્ધિ વગેરે હું નથી, અભ્યાસથી દેહનો અધ્યાસ ને પડી ગયો છે તે દૂર કરવાનો છે અને પોતાના સ્વરૂપને પ્રગટ કરવાનું છે, પોતે તો મન, શુદ્ધિ ઇન્દ્રિયો વગેરે સર્વનો સ્વામી છે, બાદશાહ છે

સ્વામી રામતીર્થજી : કેવલ આત્મામાં ધૃશ્વરમાં લીન રહે, અન્ય સર્વ અજ્ઞાન અંધકાર છે, તે મહાન અજ્ઞાન અને દુઃખ માત્રનો ઉપાય તમારા આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન અને શ્રદ્ધા એ જ છે. ખસ એ જ એક ઉપાય છે નાન્યર્પથા વિચિત્તેઽયનાય. વાસ્તવિક સત્તા આત્મામાં લીન થવાથી તેની સાથે ઐક્ય સાધવાથી જ એ અનુભવ થાય છે. સર્વ સુખનો, જીવનનો પ્રકાશનો આનંદનો ઉદ્દગમન તમારી અંદર જ તમારો આત્મા છે, સર્વ જ્ઞાન, સર્વ સુખ, આપણી અંદર જ છે; એવો વિચાર થોડો સમય એકાંતમાં ખેસીને કરો, એટલે તમને તેનો અનુભવ થશે, આત્મ વિશ્વાસ આનંદ અને સુખનું મૂળ છે, પોતાની જાતને કોઈ પાપી, દીનહીન દુઃૈવ માનશો નહિ, તમે અનંત છો, સર્વ શક્તિવંત છો, અનાદિ, અનંત પરમેશ્વર તમે જ છો, એ સત્ય પર વિશ્વાસ કરો. (૪)

પૂજ્ય કેશરવિજયજી મહારાજ : પ્રપંચ રહિત તારા શુદ્ધ આત્માને વીતરાગ સ્વસ વેદન જ્ઞાન દ્વારા જાણીને વિકલ્પોની જાળ રહિત, પરમાત્મા લાવમાં રહીને, શુભાશુભ વિકલ્પની જાળરૂપ મનને મારવાનો પુરુષાર્થ કર, શુદ્ધ આત્મ તત્ત્વને છોડીને દેહ ઇન્દ્રિયો તથા વિષયો આદિ પર લાવમા મનને જવા ન દેવું તે જ આત્મ વિકાસનો માર્ગ છે. ઉત્તમ શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન ધરવાથી સુખ પ્રગટે છે તેના સુખ આગળ આ વિશ્વનું સુખ તૃષ્ણ માત્ર પશુ નથી, ધર્મનો અર્થ ધણો વિશાળ છે, આત્મ સ્વલાવને સહજ લાવે પ્રગટ કરવો તે ધર્મ છે, આત્મ લાવના કર, આત્મ શુભોત્તું સ્મરણ કર, ચિંતન કર અને તે લાવનામય થા, લાવનાને આકારે ઉપયોગને પરિણુમાવ આત્મલાવનાની પ્રયત્નતાથી આત્મા તદ્દરૂપ થઈ રહે છે, માટે સર્વ ચિંતાઓનો ત્યાગ કરી દે, બાહ્ય પદાર્થના ચિંતનથી શાંતિ મળતી નથી, આ બહિર્મુખ લાવે તું કેટલો સમય શુભાવીશ, આત્મ ધ્યાનથી આત્મામાં પ્રવેશ કર, એમ કરવાથી નિયમ પૂર્વક અનંત અનાદિ શુભો પ્રગટ થશે, આત્મ પદની પ્રાપ્તિ કરવાના અર્થીએ રાગાદિ સર્વ વિકલ્પોનો ત્યાગ કરી, શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્મને

પરિણુમાવવો. આત્મા આવરણના પડદામાં સત્તામાં ગુપ્ત રહેલો છે, તેને પ્રગટ કરવાની જરૂર છે. તે પરમાત્માનું નિર્વિકલ્પ સમાધિ દ્વારા ધ્યાન કરવાથી પરમાત્મા દશા પ્રગટ થવામાં આડા આવનારા કર્મો ઘણા થોડા જ સમયમાં નષ્ટ થઈ જાય છે, જેમ અંધકારનો નાશ કરવાને પ્રકાશની જરૂર છે તેમ કર્મબંધન તોડવા માટે આત્મ સ્વરૂપમાં સ્થિરતા કરવાની જરૂર છે. (૫)

મુમુક્ષુતા :

સાધકમાં તીવ્ર મુમુક્ષુતા હોવી એ મુખ્યતા છે, તીવ્ર મુમુક્ષુતા વિના પુષ્કળ વિચારેલું હોય, અથવા શ્રવણ કરેલું હોય, તે તમામ મુડદાને પહેરાવેલા અલંકારની માફક તદ્દન વ્યર્થ જ છે, તેમ મંદ મુમુક્ષા પણ વ્યર્થ છે, સામાન્ય રીતે હાથે પુણ્ય થાય એટલી જ ઈચ્છા કાંઈ કામની નથી, પુણ્યની લાલસાથી થતું કર્મ મોક્ષ આપી શકતું નથી, સુખની ઈચ્છા કયા જીવને નથી ? અર્થાત્ દરેક જીવને છે, મુમુક્ષુતા તીવ્ર હોવી અતિ આવશ્યક છે અને તે જ સર્વ સાધન સમુદાયમાં પ્રથમ જરૂરી છે કારણ કે તે એક જ દરેક સાધનમાં પ્રવૃત્ત કરે છે એ પ્રવૃત્તિને જ તત્પરતા કહેવાય છે. આખા શરીરે દાઝેલા માનવને જેમ એક શાંતિ સિવાય ખીજ કશાની ઈચ્છા હોતી નથી તેમ જ્યારે સંસારમાંથી મુક્ત થવા સિવાય ખીજ ઈચ્છા ન રહે ત્યારે તે ઉત્કૃષ્ટ મુમુક્ષુતા જ મોક્ષ રૂપી ફળ આપવા સમર્થ બને છે, પરંતુ આ સ્થિતિનો આત્મ સિવાય તમામ પ્રાપ્તવ્યને ઠેકાણે દોષ દષ્ટિ કરવાથી જ થાય છે, તીવ્ર વૈરાગ્યાદિ વડે એ મુમુક્ષુતા ક્રમે ક્રમે તીવ્ર થતી જાય છે, વિષયની પ્રીતિ નષ્ટ કરનારો વૈરાગ્ય તો વિષયો પર દોષ દષ્ટિ કરવાથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

એવા વૈરાગ્ય વડે જ પુરુષને અત્યંત તત્પર કરનારી તીવ્ર મુમુક્ષુતા ઉત્પન્ન થાય છે, એવી તીવ્ર મુમુક્ષુતાની પ્રવૃત્તિ વડે જ ઘણું જ અદ્ભુત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. (૬)

દુનિયાના વિવિધ તાપનું કારણ:- ત્રિવિધ તાપનું ગુપ્ત કારણ ખીજે કયાંય પણ શોધવાનું નથી, તે તો આ અભિમાનમાં ક્રિયાનો ખોળે હુંના પર લેવાની પ્રકૃતિમાં—‘હું’ અને ‘ક્રિયા’ વચ્ચે સાંકળ જોડવાની મૂર્ખાઈમાં જ રહેલું છે. (૭)

વિકલ્પોથી ખચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ

વિકલ્પોથી ખચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ જો કોઈ હોય તો તે એ જ છે કે દેહાદિકમાં રમાતી અહમમ છુદ્ધિથી જે ગાય તે પાંચ ભૂતરૂપી બ્રાહ્મણોને દાન કરી દેવી એટલે કે દેહાદિક પાંચ ભૂતોના છે, મારા નથી, તેમજ તે ‘હું’ નથી, એવો વિવેક કરવો જેથી દેહાદિકના સંભોગ—વિયોગથી પોતાને અસર થવા પામે જ નહિ, જ્યાં આવો વિવેક નથી ત્યાં દેહાદિકના સંયોગ વિયોગની પીડા જનક અસરો થાય છે, એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્યની અસરોની કલ્પનાઓ ચાલુ સતાવ્યા કરે છે, એવા માનવો નિર્બળ ગાય તુલ્ય બને છે. એમને હરકોઈ ત્રાસ ઉપજાવે છે, બંધનમાં નાખે છે, સસ્ત્ર લૂંટે છે, તડકડાવે છે, એ ગૌપણાનું એ નિરંતર તડકડાટ કરાવતી દેહ ક્રિયામાં રખાતી ‘અહમ છુદ્ધિ’નું દાન કરી દેવું, અર્થાત્ તેનાથી છૂટવું એ જ પોતાના સદા મુક્ત સ્વરૂપનું પામવાપણું, સ્વાધીનપણું, સ્વતંત્રપણું. (૮) (વાલીલાલ મોતીલાલ શાહ)

પ્રો. કેશવલાલજી મહારાજ : જ્ઞાની કહે છે કે ભવ્ય જીવો તમે કર્મ જનીત અંતરંગ અને બાહ્ય અવસ્થાઓને ત્રણ કાળમાં પોતાની માનો નહિ, તે તો પરાશ્રય અવસ્થાઓ છે, તેમાંથી આસક્તિપણું લાગે, તેના મહામોહમાં પડી તમે ઘોર અનંત કષ્ટો, દુઃખો પામ્યા છો, આત્મામાં જે જે વિકલ્પો આવે છે તેને ઉદયિક ભાવ બાળીને તે અનાત્મીય છે એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો, તે જ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિનો મુખ્ય ઉપાય છે, મુખ્ય પુરુષાર્થ છે, સાચક તરફ લક્ષ રાખ. (૯)

પૂ. મોહનજીપિણ મહારાજ :

- ૧ આત્મ તત્ત્વ સિવાય અન્યત્ર દષ્ટિપાત ન કર.
- ૨ આત્મ તત્ત્વ સિવાય સર્વ હેય છે.
- ૩ આત્મ સંગ સિવાય સર્વત્ર અસંગી બન.
- ૪ આત્મ સ્નેહી બન સર્વત્ર અસ્નેહી બન.
- ૫ આત્મ ચિંતન સાર બીજું સર્વ ચિંતન અસાર.
- ૬ આત્મ લક્ષ વિના સર્વત્ર અલક્ષ કર.
- ૭ આત્મપદ વિના સર્વ આપદ છે, આત્મ સ્વરૂપ જ સત્ય સંપત્તિ છે.
- ૮ વિષય, કષાય ને ભૂલ, આત્મ રમણુતા શીખ.
- ૯ રૂઝ કલાક અને પૃથ્થ મિનિટ આત્મ ચિંતન, આત્મ લક્ષ હોય અને એક મિનિટ જરૂર લાવ વિલાવ લાવનું ચિંતન થાય તો તે પણ અનંત લયંકર છે, લયંકર બળુ.
- ૧૦ સર્વ જીવાત્માઓને આત્મવત્ માન.
- ૧૧ લાખો કરોડો પર વસ્તુઓને બળુવાવાળો, ઓળખવાવાળો સ્વયં પોતાને ભૂલી ગયો ? હા અતિ ખેદ.
- ૧૨ આત્માને આત્મ તત્ત્વ વિના, વિશ્વના પદાર્થોનો બોધ છે, પરંતુ આત્માને બળ્યા વિના વિશ્વના પદાર્થોનો બોધ નિર્થક છે. (૧૦)

અધ્યાસ : સાધકને સાધનનો અધ્યાસ કરવાની જરૂરત એટલા માટે છે કે જેથી શુદ્ધિમાં દૃઢ નિષ્ઠા બની રહે કે હું આત્મા છું અને આ દેહ ઇન્દ્રિયો, મન, શુદ્ધિ વગેરે હું નથી, અધ્યાસથી દેહનો અધ્યાસ ને પડી ગયો છે તે દૂર કરવાનો છે અને પોતાના સ્વરૂપને પ્રગટ કરવાનું છે, પોતે તો મન, શુદ્ધિ ઇન્દ્રિયો વગેરે સર્વનો સ્વામી છે, બાદશાહ છે

અને તે સર્વ એના નોકરો છે પણ પાદશાહે પોતાની બધી સત્તા નોકરોને આપી દીધી છે એ એની બૂલ છે અને તેથી તે આવેા પરવશ બની ગયો છે અને દુઃખી થાય છે માટે તે બૂલ સુધારવાની પરમાવશ્યકતા છે. બાળકને જ્યારે સ્કૂલમાં બેસાડવામાં આવે છે ત્યારે તેને એકડો ઘૂંટવાનો હોય છે ત્યારે તેની પાસે કોઈ એમ. એ.ની વાત કરે તો તે ગભરાઈ જાય છે અને કહેશે કે બહુ અધરું છે, પણ જેમ જેમ એનો અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તેમ તે આગળ વધતો જશે અને એક દિવસ એમ. એ. પાસ કરવાને શક્તિમાન બનશે. તેવી જ રીતે અધ્યાત્મ વિદ્યાનો અભ્યાસ પણ ધીમે ધીમે અને ધીરજથી કરવો જોઈએ તો જરૂર આત્મજ્ઞાન થયા વિના ન રહે, જો એક માનવ પૂરતી મહેનત કરીને આત્મજ્ઞાની બની શકે છે તો બીજાઓ પણ જરૂર આ અભ્યાસ દ્વારા આત્માનુભવી બની શકે. માટે ગભરાવાની કે નાહિંમત થવાની જરૂર નથી, પરંતુ ખંતથી ને ધીરજથી અભ્યાસ કરવાની પરમાવશ્યકતા છે. (૧૧)

વિજ્ઞાન જ્યોતિ : અંતઃકરણમાં વિચારવું જોઈએ કે આ સંકલ્પ વિકલ્પો કયાથી ઉત્પન્ન થાય છે એનું મૂળ વાસના છે, આ બધું વાસનાનું જ ધીંગાણું છે એટલા માટે સાધકે પ્રથમ ઇન્દ્રિયોને વિષયોથી છૂટી પાડી તેનો મનમાં લય કરવો અને મનનો શુદ્ધિમાં લય કરવો, ત્યાર બાદ સ્વરૂપમાં લીન થવું. આ અભ્યાસથી એકાગ્રતા સધાતા વિદ્યાશક્તિ જેને યોગીઓ કુંડલીની કહે છે, તે વિકાસ પામે છે અને બ્રહ્મરૂપમાં નિરંતર ચાલી રહેલો બ્રહ્મનાદ સંભળાય છે એ શક્તિનું જન્મ થવું અને એ નાદનું સંભળાવું તે ઉપરોક્ત ચિંતનથી થતી એકાગ્રતાનું ફળ છે, જ્યાં નાદ સંભળાય છે કે તત્કાલ કુંડલીની વેગ ભરી ઉર્ધ્વ ગતિ કરે છે, પોતપોતાના ગોલકનો લાગ કરી સર્વ વૃત્તિઓ એક થઈ ઉતાવળી આત્મ દેવ જ્યાં વસી રહ્યો છે તે તુરં પદની અંદર જવા લાગે છે, તે દેશમાં પરાભક્તિનું જ શીતલ તે જ વ્યાપી રહ્યું છે, આગળ જતાં માર્ગમાં શું આવે છે, ત્રિવેણીનો જ્યાં સંગમ થાય છે, ત્યાં પરમાત્માનો ભેટો થાય છે

તે ત્રિવેણી સંગમને ઓળખવાની જરૂર છે, ધડા એટલે બહારથી થતા આઘાતને વહન કરનાર નાડીઓ એટલે બહારથી અંદર સંસ્કાર લઇ જનારા જ્ઞાન તંત્રીઓ અને પીંગલા એટલે, અંદરથી સંસ્કારોને બહાર લઈ જનારા જ્ઞાનતંત્રીઓ. પ્રત્યાહાર વડે બહારના સંસ્કારોને રોકી શકાય અને અંદરથી ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને જે શાંત કરી શકાય તો તરત જ સુષુમ્ણા એટલે કે જ્ઞાન નાડીનું દ્વાર ખુલે છે અને ધડા, પીંગલા રૂપી સખીઓ સુષુમ્ણાની ગોદમાં લપાય છે, એટલે કે સમાય છે એ જ્ઞાન નાડી સુષુમ્ણામાં થઇને ઘેલી સુરતા અથવા તો કુંડલીની પ્રભુજી આત્મદેવને પામે છે અને જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગનું ઐક્ય તેજ પૂર્ણ યોગ એવા સંત સાધકને વિજ્ઞાન જ્યોતિ જગે છે અને સોડહમ્ તે હું જ છું એવું અપરોક્ષ જ્ઞાન થાય છે. મનુષ્યાણાં સહસ્ત્રેષુ કશ્ચિદતતિ સિદ્ધયે. (૧૨)

હજારો માનવે કોક સિદ્ધિનો યત્ન આદરે ।

ને સિદ્ધ યત્નિયોમાયે કો જ તરવે મને લહે ॥

ગીતા

વિજ્ઞાન જ્યોતિ

મંત્રના રટણની પૂર્ણતા તો સારે જ થઇ કહેવાય, શરીરના રોમ રોમમાં અંતઃકરણના અણુ પરમાણુમાં અને બુદ્ધિથી માંડી દેહ પર્યંત આધારની પાંચેક સૂક્ષ્મતમ શિરાઓમાં મંત્ર જ ગુંજી રહે પણ તેવો પુરુષાર્થ કોણ કરી શકે, “ મુઆ પહેલાં જાને મરી પછી ઉગર્યો તેને કહીએ હરી, આનંદ રોઠો મરજીવા.” જે મરજીવો થયો છે જેને જગતનું મિથ્યાત્વ પ્રલક્ષ થયું છે, તે કેવલ અનાસકત અને નિરહંકાર થઇ પ્રભુ પંથમાં ચાલી નીકળ્યો છે, તેનું જ આ કામ. (૧૩)

આત્મ વિશ્વાસ

જે વ્યક્તિમાં આત્મ વિશ્વાસ હોય છે તે પહાડો જેવડી આકૃતિ

તેમ જ સાગર જેવડાં દુઃખોનો સામનો પોતાની આત્મ શક્તિના તેજથી આકૃત અને દુઃખો જે માત્ર મનોમય છે અને અનાદિ કાળથી જે હૃદયમાં વાસ કરીને બેઠા છે તેના થરો જામેલા આવરણો દૂર કરી લક્ષ્યબિંદુ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બને છે. નિર્બળતા એ તો માનવીની પીછેહઠ છે. આવરણો તેના પર જ આવે છે, જે સાહસ ખડે છે એને કાર્યમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૪)

આરામ

આરામ સહુ કોઈ ધૃષ્ટ છે, વ્યક્તિ પરિશ્રમ કર્યા બાદ આરામને ધૃષ્ટ છે, રોગીને ડોક્ટર આરામ કરવાનું કહે છે, યોગીઓ પણ સ્નાયુઓ ઢીલા કરી આરામ આપવાનું કહે છે, જેને યોગીઓની પરિભાષામાં શિથિલીકરણ કહેવામાં આવે છે, આમ આરામની જુદી જુદી રીતો છે, પરંતુ જૈન ધર્મમાં આરામ આપવાની પદ્ધતિ અનોખી અને અનુપમ તથા સર્વ શ્રોષ્ઠ બતાવી છે તે પદ્ધતિ છે અન્યત્વ લાવનાની, હું આ સર્વ જગતથી સર્વથા લિન્ન છું, મને કશું જ સ્પર્શી શકતું નથી, દુનિયાના પદાર્થોને તેની સાથે સંકળાયેલ ભય, ચિંતા મારામાં પ્રવેશી શકતા નથી, આ જાતની દૃઢ માન્યતા તે મોટામા મોટા માનસિક આરામ છે. જેણે જીવનનું ઊંડાણ શોધવું છે, ચેતનનું રહસ્ય પામવું છે તેને માટે સાચો આરામ અને સ્કૃતિ તાજગી મેળવવાની આ જ સાચી રીત છે. “ આ હું નથી ને આ બધું મારું નથી. ” આ પ્રતીતિ જીવનનો થાક ને ઝલાનિ માત્રને ઉતારી દેશે અને મન અપૂર્વ સ્કૃતિ ને તાજગી પામશે, શરીરને રોગ થાય તો અન્યત્વ લાવનાનો ચિતક કહેશે, “ મારે શું ? શરીરને અને મારે શું ? હું તો કાઈક જુદો જ છું ”. માલ મિલકત ચેરાઈ જાય તો વિચારશે, “ ધન મારું નથી, જે જે મારું નથી ને હોય તોયે શું અને ન હોય તોયે શું ? ” મિત્રો દગો દે તો તે અન્યત્વ લાવના લાવતો વિચારે છે કે, “ મિત્રો કે શત્રુ

કાર્ષ્ણ્ય મારે નથી. મારો એક મિત્ર ‘અનંત’નો સાથી તો મારો આત્મા છે”. પર પદાર્થોથી સ્વત્ત્વ જુદું પડી જાય છે, અન્ય પદાર્થનું અન્યત્વ જેમ જેમ જ્વેરશોરથી અનુભવાય છે તેમ તેમ ભય, ચિંતા ધૃધ્યાદિ પાશવિક વૃત્તિઓ વેરવિખેર બની લુપ્ત થાય છે અને અપૂર્વ શાંતિ અને તાજગી મન અનુભવે છે, સ્ફૂર્તિ ને જેમ લાવવાની તાજગી અને નવ ઉદ્દાસ અનુભવવાની સાચી રીત આ જ છે, નહિ કે પગ કે ગળા નીચે મુલાયમ ઓશીકાઓ દબાવવાની. (૧૫) શ્રી વસંતલાલ જૈન

શ્રીમદ્ રાયચંદ્ર— કેવલ અંતર્મુખ થવાનો સત્પુરુષોનો માર્ગ સર્વ દુઃખ ક્ષય થવાનો ઉપાય છે, પણ તે કાર્ષ્ણિક વીરલાત્માને જ સમજાય છે. મહત્ પુણ્યના યોગથી, વિશુદ્ધ મતિથી, તીવ્ર વૈરાગ્યથી અને સત્પુરુષોના સમાગમથી તે ઉપાય સમજવા યોગ્ય છે, તે સમજવાનો અવસર એક માત્ર મનુષ્ય દેહ જ છે. અનિયમિત કાળના ભયથી તે ગૃહિત છે, ત્યા પ્રમાદ સેવાય છે. એ ખેદ અને આશ્ચર્યજનક વિષય છે. (૧૬)

ॐ

ઉત્થાન યા ને

ભાગ્ય સર્જન યા નવ નિર્માણ

ભાગ ૨ જો

કાવ્ય વિભાગ

પ્રકરણ દમું



પરમાનંદની સાધના

શ્રી પરમાનંદ પંચવિંશતિ :—

સંસારમાં જ્યારે જીવાત્મા પૂર્વકૃત કર્મેને લોગવતો થકો અત્યંત વ્યથિત થાય છે, એવે સમયે તે દુઃખ નિવારણ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે કોઈવાર કોઈ પદ્ધતિમાં એને થોડો સમય મૃગજળ સમ સુખનો આલાસ થાય છે, પરંતુ સાચી શાન્તિ તો એને એવે સમયે મળે છે, જ્યારે કોઈ સાચા હિનેચ્છુ સદ્ગુરુ એને મળે તથા તે તેને આલોકના ભોગોથી અતિરિક્ત પરમાર્થિક માર્ગનું દર્શન કરાવી તત્ત્વબોધ કરે અને તેવું જીવન જીવવા તે તત્પર થાય ત્યારે તેને વાસ્તવિક શાન્તિ પ્રાપ્ત થઈને પરમાનંદનો અનુભવ મળે છે અને તેનો ઉદ્ધાર થઈ જાય છે. આ પરમાનંદ પ્રાપ્તિને માટે પરમાનંદ પંચવિંશતિમા સુંદર માર્ગદર્શન આપ્યું છે. એવી રીતે જે જીવાત્મા ક્રિયાશીલ થશે તેનું પરમ કલ્યાણ અવશ્ય થશે અને તેને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થશે.

શ્લોક:—પરમાનંદ સંયુક્ત, નિર્વિકારં નિરામયમ્ ।
ધ્યાનહીના ન પશ્યન્તિ, નિજદેહે વ્યવસ્થિતમ્ ॥૧॥

શ્લોક:—અનન્તસુખ સંપન્ન, જ્ઞાનામૃત પયોધરમ્ ।
અનન્તવીર્ય સંપન્ન, દર્શનં પરમાત્મનઃ ॥૨॥

ભાવાર્થ:—જે મનુષ્ય પરમાત્માનું ધ્યાન નથી કરતો, તેને પરમાનંદથી યુક્ત, આધિવ્યાધિથી રહિત, વિકારોથી રહિત, અનંત સુખ સંપન્ન, જ્ઞાનરૂપ અમૃતનો સાગર (મેઘ) અનંત પરાક્રમનો ધારક એવા પરમાત્મા સમાન નિજરૂપ અર્થાત્ પોતાના શરીરમાં સ્થિત અથવા રહેલા પરમાત્મા સ્વરૂપ આત્માનું દર્શન નથી થતું, છતાં પણ જે મનુષ્ય અહર્નિશ પરમાત્માના ધ્યાનમાં લીન રહે છે, તેને જ પરમાત્માના દર્શન થાય છે. (૧) અને (૨).

શ્લોક:—નિર્વિકારં નિરાધારં, સર્વ સંગવિવર્જિતમ્ ।
પરમાનંદ સંપન્ન, શુદ્ધ ચૈતન્ય લક્ષણમ્ ॥૩॥

ભાવાર્થ:—જેમાં કોઈ પ્રકારનો દોષ નથી અને જેને કોઈનો પણ આધાર નથી તથા દોષોને ઉત્પન્ન કરવાવાળા સમસ્ત સંગોથી રહિત અને જેમાં પરમશ્રેષ્ઠ આનંદ છે, દુઃખનો લેશ માત્ર પણ અંશ નથી, એવા ચૈતન્ય આત્મદેવ છે. (૩)

શ્લોક:—ઉત્તમાડધ્યાત્મ ચિન્તા ય, મોહ ચિન્તા ય મધ્યમા ।
અધમા કામ ચિન્તા ય, પરચિન્તાડધમાધમ ॥૪॥

ભાવાર્થ:—આત્માનું પરમાત્મા ભાવે ચિંતન કરવાવાળા પુરૂષો ઉત્તમ હોય છે અને આત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન કરવાવાળાજ પ્રત્યક્ષ દર્શન પ્રાપ્ત કરી પરમપદને પ્રાપ્ત કરે છે, એટલા માટે આધ્યાત્મિક ધ્યાન ધરવાવાળા

પુરૂષોને ઉત્તમ માન્યા છે. ખીજા મધ્યમ પુરૂષો તે છે કે જે આ સંસારના ભોગોને જોઈને તેને ભોગવવા માટે તૃષ્ણાતુર રહે છે અને રાતદિવસ એ ભોગોનું જ ચિંતન કરે છે તે મોહાક્રાંત મધ્યમ પુરૂષો છે, ત્રીજા અધમ પુરૂષો તે છે કે જે પોતાની ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિને માટે અત્યંત કામાસક્ત રહે છે અને રાત દિવસ તેનું જ ચિંતન કરે છે. ચોથા અધમાધમ પુરૂષો તે છે કે જે ખીજાની સંપત્તિ વગેરેનું હરણ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે અને રાતદિવસ તેનું જ ચિંતન કરવાવાળા છે. (૪)

શ્લોકઃ—નિર્વિકલ્પં સમુત્પન્નં, જ્ઞાનમેવ સુધારસમ્ ।
વિવેકમંજલિ કૃત્વા, તં પિબન્તિ તપસ્વિનઃ ॥૫॥

ભાવાર્થઃ—નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થામાં આત્માનુભવરૂપી સુધા રસ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને તપસ્વી મહાજ્ઞાની વિવેકરૂપી અંજલિએ કરીને પાન કરે છે. (૫)

શ્લોકઃ—સદ્ધાનંદમયં જીવં, યો જ્ઞનાતિ સ પંડિતઃ ।
સ સેવતે નિજાત્માનં, પરમાનન્દ કારણમ્ ॥૬॥

ભાવાર્થઃ—જે જીવાત્માને સદા આનંદમય જાણે છે તે જ પંડિત છે, પંડિતો પોતાના આત્માની ઉપાસના પરમાનન્દની પ્રાપ્તિ માટે કરે છે (૬)

શ્લોકઃ—નલિન્ધા ચ યથા નીરં, ભિન્નં તિષ્ઠતિ સર્વદા ।
અયમાત્મા સ્વભાવેન, દેહે તિષ્ઠતિ સર્વદા ॥૭॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કમળ જળમાં રહેતું હોવા છતાં, જળથી અલિપ્ત રહે છે, એમ આ આત્મા સ્વભાવથી જ સદા શરીરથી ભિન્ન—નિલેપ્ય રહે છે. (૭)

શ્લોકઃ—દ્રવ્યકર્મ—વિનિર્મુક્તં, ભાવકર્મ—વિવર્જિતમ્ ।
નોકર્મ રહિતં વિદ્ધિ, નિશ્ચયેન ચિદાત્મનમ્ ॥૮॥

ભાવાર્થ:—અમારો ચૈતન્ય આત્મા, દ્રવ્ય કર્મ જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠ કર્મથી રહિત, રાગ, દ્વેષ આદિ ભાવ કર્મથી રહિત, નોકર્મ શરીર ઇન્દ્રિયાદિથી પણ રહિત છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક જાણો. (૮)

શ્લોક:—અનંત બ્રહ્મણો રૂપં, નિજ દેહે વ્યવસ્થિતમ્ ।

જ્ઞાનહીના ન પશ્યન્તિ, જાત્યન્ધા ઈવ ભાસ્કરમ્ ॥૯॥

ભાવાર્થ:—પોતાના શરીરમાં રહેલો બ્રહ્મ અર્થાત્ પરમાત્મા, તે આત્મજ્ઞાન રહિત મનુષ્યોને દેખાતો નથી, જેમ જન્મથી અંધ મનુષ્ય સૂર્યને જોઈ શકતો નથી તેમ. (૯)

શ્લોક:—તદ્ ધ્યાનં ક્રિયતે ભવ્યે ચેનં કર્મં વિલીયતે ।

તત્ ક્ષણં દશ્યતે શુદ્ધં, ચિત્ ચમત્કાર લક્ષણમ્ ॥૧૦॥

ભાવાર્થ:—જે ભવ્ય મોક્ષાભિલાષી મહાત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન કરે છે, તેના આત્મદર્શનમાં બાધક કર્મોનો લય અથવા ક્ષય થાય છે ને એજ ક્ષણે અંતઃકરણ શુદ્ધ થવાથી આત્મ (પરમાત્મા) દર્શન થાય છે જે અતિ ચમત્કારી લક્ષણ સ્વરૂપ છે. (૧૦)

શ્લોક:—ચિદાનંદમયં શુદ્ધં, નિરાકારં નિરામયમ્ ।

અનંત સુખ સંપન્નં, સર્વ સંગ વિવર્જિતમ્ ॥૧૧॥

ભાવાર્થ:—પરમાત્માનું સ્વરૂપ, સચ્ચિદાનંદમય, શુદ્ધ, આકાર રહિત અને નિરોગ છે, સર્વ સુખોથી યુક્ત તથા દોષો (સંગ)થી રહિત છે. (૧૧)

શ્લોક:—લોકમાત્ર પ્રમાણો હિ, નિશ્ચયે ન હિ સંશયઃ ।

વ્યવહારો દેહ માત્રે, કથયન્તિ મુનિશ્વરાઃ ॥૧૨॥

ભાવાર્થ:—મુનિશ્વરો આત્મ તત્વને નિશ્ચય (તાત્વિક) દૃષ્ટિથી, ક્ષેત્રથી લોક

પ્રમાણ તથા વ્યવહારિક દૃષ્ટિથી દેહ પ્રમાણ કહે છે, તેમાં સંશયને સ્થાન નથી, કારણ કે જેમ દિપકને દૃષ્ટાંતે (૧૨)

શ્લોક:—યતક્ષણં દશ્યતે શુદ્ધં, તતક્ષણં ગત વિભ્રમઃ ।

સ્વસ્થ ચિત્તં સ્થિરી ભૂતં, નિવિંકલપં સમાધિના ॥૧૩॥

ભાવાર્થ:—નિવિંકલપ સમાધિના સમયે જ્યારે ચિત્ત શાંત તથા સ્થિર થાય છે, એ જ ક્ષણે આત્માનું દર્શન થાય છે તથા તે જ ક્ષણે સર્વ સંશયો નાશ પામે છે. (૧૩)

શ્લોક:—સ એવ પરમં બ્રહ્મ, સ એવ જિન પુંગવઃ ।

સ એવ પરમ તત્ત્વં, સ એવ પરમો ગુરુઃ ॥૧૪॥

ભાવાર્થ:—પૂર્વોક્ત વિધિથી જે આત્મ દર્શન થાય છે. બસ તે જ પરબ્રહ્મ છે, તે જ જિનેશ્વર છે, તે જ શ્રોષ્ઠ પરમ તત્ત્વ છે, તે જ ગુરુઓમા શ્રોષ્ઠ ગુરુ છે. (૧૪)

શ્લોક:—સ એવ પરમં જ્યોતિઃ સ એવ પરમં તપઃ ।

સ એવ પરમં ધ્યાનં, સ એવ પરમાત્મકમ્ ॥૧૫॥

ભાવાર્થ:—તે જ પરમ શ્રોષ્ઠ જ્યોતિ છે, તે જ પરમ શ્રોષ્ઠ તપ છે, તે જ પરમ શ્રોષ્ઠ ધ્યાન છે, તે જ પરમાત્મ તત્ત્વ છે. (૧૫)

શ્લોક:—સ એવ સર્વ કલ્યાણં, સ એવ સુખ લાજનમ્ ।

સ એવ શુદ્ધ ચિદ્ રૂપં, સ એવ પરમં શિવમ્ ॥૧૬॥

ભાવાર્થ:—તે જ સર્વ કલ્યાણરૂપ છે, તે જ સુખનું લાજન છે, તે જ શ્રોષ્ઠ ચૈતન્યરૂપ છે, તે જ શ્રોષ્ઠ શિવ તત્ત્વ છે. (૧૬)

શ્લોક:—સ એવ જ્ઞાનરૂપો હિ, સ એવાત્માન્યાડપરઃ ।

સ એવ પરમા સ્થાન્તિઃ, સ એવ ભવતારકઃ ॥૧૭॥

ભાવાર્થ:—તે જ જ્ઞાનરૂપ છે, તે જ આત્મા છે, અપર નથી તે જ પરમ શાન્તિરૂપ છે અને તે જ અંસાર આગરથી પાર કરવાવાળા પ્રભુ છે. (૧૭)

શ્લોક:—સ એવ પરમાનંદ, સ એવ સુખ દાયકઃ ।

સ એવ ઘન ચૈતન્ય, સ એવ ગુણસાગરઃ ॥૧૮॥

ભાવાર્થ:—તે જ પરમાત્મા આનંદરૂપ છે, તે જ સુખના દાતા છે, તે જ શુદ્ધ ચૈતન્ય છે, તે જ ગુણોના આગર છે. (૧૮)

શ્લોક:—પરમાલ્લાદ અંપન્નં, રાગદ્વેષ વિવર્જિતમ્ ।

સોડકં તુ દેહ મધ્યેસ્થો, યો જ્ઞનાતિ સ પંડિતઃ ॥૧૯॥

ભાવાર્થ:—રાગદ્વેષ રહિત પરમ આલ્લાહ સ્વરૂપ (પૂર્ણ) એવા પરમાત્મા અંતર્યામિ દેવ શરીરમાં રહેલા છે, એવું જો જાણે તે જ પંડિત છે. (૧૯)

શ્લોક:—આકાર રહિતં શુદ્ધં સ્વરૂપ વ્યવસ્થિતમ્ ।

સિદ્ધમષ્ટ ગુણોપેતં, નિર્વિહારં નિરંજનમ્ ॥૨૦॥

ભાવાર્થ:—સિદ્ધ પરમાત્મા આઠ ગુણોથી યુક્ત, આકાર રહિત, કર્મ રજથી રહિત, શુદ્ધ સ્વભાવિક સ્વરૂપે સ્થિત રહ્યા છે. (૨૦)

શ્લોક:—તત્સમં તુ નિજાત્માનં, યો જ્ઞનાતિ સ પંડિતઃ ।

સહજનંદ ચૈતન્યં, પ્રકાશયતિ મહીમસે ॥૨૧॥

ભાવાર્થ:—તે બ્રહ્મના સમાન પોતાના આત્માને જો જાણે છે તે જ પંડિત છે, તથા તે પંડિત સહજનંદરૂપી ચૈતન્ય (બ્રહ્મ)ને પોતાની અંતર મુખ વૃત્તિથી પ્રયત્ન કરીને પ્રગટ કરે છે, અર્થાત્ પ્રકાશમય કરે છે. (૨૧)

શ્લોક:—પાષાણેષુ યથા હેમં, દુગ્ધ મધ્યે યથા દ્યુતમ્ ।

તિલ મધ્યે યથા તૈલં, દેહ મધ્યે તથા શિવઃ ॥૨૨॥

શ્લોકઃ—કાષ્ટ મધ્યે યથા વન્હિઃ, શક્તિ રૂપેણ તિષ્ઠતિ ।

અયમાત્મા શરીરેષુ યો જ્ઞનાતિ સ પંડિતઃ ॥૨૩॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પાષાણની અંદર સુવર્ણ રહે છે, જેમ દૂધમાં ઘી રહે છે, જેમ તલમાં તેલ રહે છે, એમ જ શરીરમાં શિવ રહે છે, કાષ્ટમાં જેમ અગ્નિ શક્તિ રૂપેથી રહે છે, એવી જ રીતે શરીરમાં આ આત્મા રહે છે, એમ જે જાણે છે, તે જ પંડિત છે, ખીજ નહિ.

દૂધમાંથી ઘી, તલમાંથી તેલ, પથ્થરમાંથી સોનું અને કાષ્ટમાંથી અગ્નિ પ્રયોગથી લિન્ન કરાય છે એમ જ ધ્યાનાદિ સાધનો દ્વારા શરીરથી આત્માના લિન્નપણાનો અનુભવ કરાય છે. (૨૨) અને (૨૩)

શ્લોકઃ—આનંદ રૂપં પરમાત્મ તત્ત્વં,

સમસ્ત સંકલ્પ વિકલ્પ મુક્તમ્ ।

સ્વભાવ લીના નિવસંતિ નિલં,

જ્ઞનાતી યોગી સ્વયમેવ તત્ત્વમ્ ॥૨૪॥

ભાવાર્થઃ—સર્વ પ્રકારના સંકલ્પ વિકલ્પથી રહિત આનંદરૂપ પરમાત્મ તત્ત્વના સ્વરૂપમાં નિત્ય લીન રહેતા યોગીગણ પોતે પોતાને જાણે છે કોને? ઉપરોક્ત ગુણવાળા પરમાત્મ તત્ત્વને. (૨૪)

શ્લોકઃ—યે ધર્મશીલા મુનય પ્રધાનારતે,

દુઃખહીના નિયતં ભવન્તિ ।

સંપ્રાપ્ય શીઘ્રં પરમાત્મ તત્ત્વં,

પ્રજ્ઞન્તિ મોક્ષં ક્ષણમેકમધ્યે ॥૨૫॥

ભાવાર્થઃ—જે ધર્મશીલ મુનિયો છે, તે ક્રોધ પુરુષો નિશ્ચય કરીને સદા દુઃખ રહિત હોય જે, તે શીઘ્ર જ પરમાત્મ તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરીને એક ક્ષણમાં જ મુક્તિને પ્રાપ્ત કરે છે. (૨૫)

॥ પરમાનંદ પંચવિંશતિ સમાપ્તમ્ ॥

શ્લોક:—વિરમ વિરમ સંગાન્ મુચ મુચ પ્રપચમ્ ।

વિસૃજ વિસૃજ મોહં, વિદ્ધિ વિદ્ધિ સ્વતત્ત્વમ્ ।

કલય કલય વ્રતં, પશ્ય પશ્ય સ્વરૂપમ્ ।

કુર કુર પુરુષાર્થં, નિવૃત્તાનંદ હેતોઃ ॥૧॥

ભાવાર્થ:—હે આત્મન્ ! જે સંગથી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં વિદ્ધ થાય, એવા સંગનો ત્યાગ કર, ત્યાગ કર, તથા એવા પ્રપચને છોડ, છોડ ! અને મોહનો પણ ત્યાગ કર તથા પોતાના શરીરમાં રહેલ જે આત્મ તત્ત્વ છે એને જાણુ જાણુ ! જાણખ તથા એ જ જ્ઞાનતું મનન કર, મનન કર ! પોતાના સ્વરૂપને જો જો ! તથા મુક્તિના આનંદ માટે પુરુષાર્થ કર પુરુષાર્થ કર ! (૧)

શ્લોક:—અતુલ સુખ નિધાનં, જ્ઞાન વિજ્ઞાન ખીજં ।

વિલય ગત્ કલંકમ્ શાન્ત વિશ્વ પ્રચારમ્ ।

ગદ્ધીત સકલં શંકમ્ વિશ્વ રૂપં વિશાલમ્ ।

લજ વિગત વિકારમ્ સ્વાત્મનાત્માનમેવ ॥૨॥

ભાવાર્થ:—હે આત્મા જે અનંત સુખના નિધાન તથા જ્ઞાન વિજ્ઞાનના ખીજ (મૂળ) સમાન જેના સમસ્ત દોષો નાશ પામ્યા છે તથા શાન્ત થઈ ગયો છે. વિશ્વનો વિસ્તાર જેમાં તથા વિવિધ પ્રકારના સંશય જેના નષ્ટ થઈ ગયા છે, તથા જે વિશ્વરૂપ વિશાળ છે, એવા નિર્વિકાર પર-માત્માને લજ તેનો આશ્રય લઈને, સ્વ આત્માને પ્રકટ કર. (૨)

શ્લોક:—યદિ વિષય પિશાચી નિર્ગતા દેહ જોહાત્ ।

સપદ્ધિ યદિ વિશીર્ણો, મોહ નિદ્રાતિરેક ।

યદિ યુવતિ કરંજ નિર્મમત્વં પ્રપન્નો ।

અગીતી નન્ વિધેહિ બ્રહ્મખીયા વિહારમ્ ॥૩॥

ભાવાર્થ:—હે સાધક જે તારા શરીરરૂપી મંદિરમાંથી વિષયાસક્તિરૂપી પિશાચણી નીકળી ગઇ છે તથા જે મોહરૂપી પ્રગાઢ નિદ્રા શીઘ્ર દૂર થઈ ગઈ છે તથા જે નવયુવતીઓના કર રૂપશૈથી થવા વાળા સુષોમાં તને અપ્રિયતા પ્રતીત થાય છે તો શીઘ્ર જ નિશ્ચય કરીને બ્રહ્મના માર્ગમાં વિહાર કર અર્થાત્ આત્મ આરાધના કરવામાં શીઘ્ર જ તત્પર થઈ જ (૩)



પ્રકરણ ૧૦મું



સુકિતની સાધના

નિવાણું ૫૨૬

શ્લોક:—મનોબુદ્ધ્યાહંકાર ચિત્તાની નાહમ્ ।
ન ચ શ્રોત જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે ।
ન ચ વ્યોમ ભૂમિનં તેભ્યે ન વાયુ- ।
શ્રિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૧૧॥

ભાવાર્થ :—હું મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત નથી, કાન અને જીભ નથી, નાક પણ નથી, આકાશ અને પૃથ્વી નથી, તેજ અને વાયુ પણ નથી પરંતુ હું શ્રિદાનંદ સ્વરૂપ સિવ છું શિવ છું. (૧)

શ્લોક:—ન ચ ગ્રાણ ચક્ષો ન વૈ પંચ વાયુ- ।
નં વા સપ્ત ધાતુ નં વા પચ કોશઃ ।
ન વાક્ષ પાણિ પાદં ન ચોપસ્થ વાયુ- ।
શ્રિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૧૨॥

ભાવાર્થ:—હું જળ તથા ગ્રાણ્ય વર્ગ નથી, હું પાંચ પ્રકારના વાયુ નથી, તેમજ સાત ધાતુ પણ નથી. વાણી, હાથ, પગ નથી, જનેન્દ્રિય પણ નથી, પરંતુ હું ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૨)

શ્લોક:—ન મે દ્વેષ રાગૌ, ન મે લોભ મોહૌ ।

મદો નૈવ મે, નૈવ માત્સર્ય ભાવઃ ।

ન ધર્મો ન ચાર્થો, ન કામો ન મોક્ષ— ।

શ્રિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૩૧॥

ભાવાર્થ:—હું દ્વેષ તથા રાગ, રૂપ નથી, લોભ તથા મોહ પણ નથી, મદ પણ નથી, માત્સર ભાવ પણ હું નથી, ધર્મ, અર્થ કામ અને મોક્ષ પણ હું નથી, પરંતુ હું ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૩)

શ્લોક:—ન પુણ્યં ન પાપં ન સૌખ્યં ન દુઃખમ્ ।

ન મંત્રો ન તીર્થં ન વેદા ન યજ્ઞાઃ ।

અહં ભોજનં નૈવ, ભોજ્યં ન ભોક્તા ।

શ્રિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૩૨॥

ભાવાર્થ:—હું પુણ્ય રૂપ નથી, પાપ રૂપ નથી, સુખ રૂપ કે દુઃખ રૂપ પણ હું નથી, મંત્ર નથી, તીર્થ નથી, વેદ નથી, યજ્ઞ નથી, હું ભોજન નથી, ભોજ્ય નથી અને ભોક્તા પણ નથી હું તો ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૪)

શ્લોક:—ન મૃત્યુ ન શંકા ન મે જાતિ ભેદઃ ।

પિતા નૈવ મે નૈવ માતા ચ જન્મ ।

ન બન્ધુ ન મિત્રં ગુરુ નૈવ શિષ્ય— ।

શ્રિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૩૩॥

ભાવાર્થ:—મને મૃત્યુની શંકા નથી, મારામાં જાતિનો ભેદ નથી, મારે

પિતા નથી, માતા નથી અને જન્મ પણ નથી તેમજ ગુરુ કે શિષ્ય પણ મારે નથી, મારે ભાઈ નથી, મિત્ર નથી, હું તો ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું. (૫)

શ્લોક:—અહં નિર્વિકલ્પી નિરાકાર રૂપી ।
વિભૂત્યાચ્ચ સર્વત્ર, સર્વેન્દ્રિયાણામ્ ।
ન ચા સંગતં નૈવ મુક્તિર્ન મેય— ।
શ્ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૬॥

ભાવાર્થ:—હું નિર્વિકલ્પ નિરાકારરૂપ વિભુ છું તથા સર્વ સ્થાન પર તથા સર્વ ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપક થઈ રહ્યો છું. મારામાં સદા સમતા છે. મને બંધન કે મુક્તિ નથી, હું તો ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું. (૬)

આત્મોદ્ધાર વિષે

(બંધ-મોક્ષ વાક્યો)

વાક્ય :—દેહાદી નાત્મત્વેનાં લિ મન્યતે સોઽલિમાન આત્માનો બંધ: ॥૧॥

અર્થ :—આત્માથી લિજ બુદ્ધ બુદ્ધ પદાર્થોને પોતાના માને તે મિથ્યા અલિમાન તે આત્માને બંધનનું કારણ છે. (૧)

વાક્ય :—તન્નિવૃત્તિ મોક્ષ: ॥૨॥

અર્થ :—તે મિથ્યા અલિમાન દૂર થવું તે જ મોક્ષ છે. (૨)

વાક્ય :—દેવ મનુષ્યાદ્યુપાસના કામ સંકલ્પો બંધ: ॥૩॥

અર્થ :—દેવ મનુષ્ય વજરેની સેવા કરવાના સંકલ્પો, મનોરથો તે બંધનનું કારણ છે. (૩)

વાક્ય :- કર્તૃવાચકાર સંકલ્પો બંધ: ॥૪॥

અર્થ :- કર્તાપણું વગેરે અહંકારના સંકલ્પો તે બંધન છે. (૪)

વાક્ય :- કેવલં મોક્ષાપેક્ષા કામ સંકલ્પો બંધ: ॥૫॥

અર્થ :- કેવલ મોક્ષની ઈચ્છારૂપ મનોરથનો સંકલ્પ બંધન છે. (૫)

વાક્ય :- સંકલ્પ માત્ર સંભવો બંધ: ॥૬॥

અર્થ :- હરકોઈ સંકલ્પ કરવાથી બંધન થાય છે. (૬)

વાક્ય :- મમેતિ બધ્યતે જંતુ નં મમેતિ વિમુચ્યતે ॥૭॥

અર્થ :- કોઈપણ પદાર્થ પર આ મારો, મારી, મારું એમ મમતા કરવાથી જીવ બંધાય છે. અને મારું કંઈ જ નથી એમ મમતા છોડવાથી, મુક્ત થાય છે. (૭)

વાક્ય :- મમત્વેન ભવે જીવો નિર્મમત્વેન કેવલ: ॥૮॥

અર્થ :- હરકોઈ પદાર્થ પર મમતા કરવાથી આત્મા જીવ રૂપ બને છે અને તે મમતા છોડવાથી કેવળ પરમાત્મા રૂપ બને છે. (૮)

વાક્ય :- સ્વસંકલ્પ વિશાદ બદ્ધો નિઃસંકલ્પાદ્ વિમુચ્યતે ॥૯॥

અર્થ :- પોતાના સંકલ્પોને વશ થવાથી આત્મા બંધાય છે અને સંકલ્પોનો ત્યાગ કરવાથી મુક્ત થાય છે. (૯)

વાક્ય :- ઇચ્છા માત્ર મવિધેયં તન્નશો મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૦॥

અર્થ :- કોઈ પણ પ્રકારની ઇચ્છા એ જ અવિદ્યા (અજ્ઞાન) હોઈ બંધનરૂપ છે અને તે ઇચ્છાઓનો નાશ તે જ મોક્ષ કહેવાય છે (૧૦)

વાક્ય :- ભોગેચ્છા માત્રકં બધસ્તત્ ત્યાગો મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૧॥

અર્થ :- હરકોઈ ભોગની ઇચ્છા તે બંધન છે અને તે ઇચ્છાઓનો ત્યાગ તે મોક્ષ કહેવાય છે. (૧૧)

વાક્ય :- અનાસ્થવ હિ નિર્વાણં દુઃખમાસ્થા પરિગ્રહઃ ॥૧૨॥

અર્થ :- ક્રોધપણુ ધ્વિજાથી રહિત થવું તે જ મોક્ષ છે અને ક્રોધપણુ ધ્વિજાનો સ્વીકાર કરવો તે જ દુઃખ રૂપ બંધન છે. (૧૨)

વાક્ય :- કર્મણા બધ્યતે જંતુર્વિધયા ચ વિમુચ્યતે ॥૧૩॥

અર્થ :- કર્મથી જીવ બંધાય છે અને જ્ઞાનથી મુક્ત થાય છે. (૧૩)

વાક્ય :- સ્વરૂપાવસ્થિતિ મુક્તિસ્તદ્ બ્રહ્મોહંત્વ વેદનમ્ ॥૧૪॥

અર્થ :- આત્મ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરવી તે મોક્ષ છે. અને અહં ભાવનો અનુભવ તે મોક્ષથી બ્રહ્મતારૂપ—બંધન છે. (૧૪)

વાક્ય :- ચિત્તે ચલિતે સંસારો નિશ્ચલે મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૫॥

અર્થ :- ચિત્ત ચ ચલ રહે—વિષયોમાં ભગ્યા કરે તે સંસાર છે અને તે જ ચિત્ત નિશ્ચલ બને વિષયોથી વિરક્ત થઈ આત્માનું જ ચિંતન ધ્યાન કરે તે મોક્ષરૂપ છે. તેને મોક્ષ કહેવાય છે. (૧૫)

વાક્ય :- બધો હિ વાસના બદ્ધો, મેક્ષઃ સ્યાદ્ વાસના ક્ષયઃ ॥૧૬॥

અર્થ :- વાસનાઓથી બંધાવું તે જ બંધન છે અને વાસનાઓનો નાશ થવો તે જ મોક્ષ રૂપ છે. (૧૬)



પ્રકરણ ૧૧મું



આત્મ સાધના

કંઠાભરણમ્

શ્લોકઃ—સંસાર દીર્ઘં રોગસ્ય, સુવિચારો મહૌષધમ્ ।

કોડહમ્ કસ્ય ચ સંસારો વિવેકેન વિલીયતે ॥૧॥

અર્થ—સંસારરૂપી દીર્ઘ રોગને દૂર કરવા માટે, સારા વિચારરૂપી મહાન ઔષધ છે, સુવિચાર એટલે હું કોણ અને સંસાર કોને થયો છે એવા વિવેક કરતા આવડે, તો સંસાર વિલીન થઈ જાય છે, જેમ ઔષધથી રોગ શાંત થઈ જાય છે તેમ વિચાર અને વિવેકથી સંસારનો રોગ નાશ થઈ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. (૧)

શ્લોકઃ—શુદ્ધો નિરંજનોડનંતો બોધોડહમ્ પ્રકૃતેઃ પરઃ ।

ચેષ્ટમાન ઇમં દેહં પશ્યામ્યન્ય શરીરવત્ ॥૨॥

અર્થ—હું શુદ્ધ છું, નિરંજન છું, બોધ સ્વરૂપ છું, અનંત છું, જ્ઞાન સ્વરૂપ છું અને પ્રકૃતિથી પર છું તથા મારા આ દેહની ચેષ્ટા (ક્રિયા)ને

ખીજના શરીરની માફક જુદી જોડે છું અર્થાત્ દેહ તથા તેની ક્રિયા મારાથી ભિન્ન છે. (૨)

શ્લોક:—દેહોડહમ્ માન પાશેન, દદેં બદ્ધોડસિ સર્વતઃ ।

બોધોડહં જ્ઞાન બડજેન તં નિકૃત્ય સુખી ભવ ॥૩॥

અર્થ:—હું દેહ છું એવું અભિમાન થવું એ જ બંધન છે, તેનાથી સર્વ પ્રકારે બંધન થાય છે. હું બોધ સ્વરૂપ છું, જ્ઞાન સ્વરૂપ છું એવા જ્ઞાનરૂપી તલવારથી બંધન તોડીને સુખી થાવ. (૩)

શ્લોક:—યેન શબ્દં રસં રૂપં ગંધં જનાસિ રાધવ ।

તમાત્માનં પરંબ્રહ્મ જનાહિ પરમેશ્વરમ્ ॥૪॥

અર્થ:—હું રામ જે આત્માથી શબ્દ રૂપ, રસ, ગંધ, રૂપશી અને સર્વ કંઈ જાણી શકાય છે તે આત્માને જ પરબ્રહ્મ જાણ્યો અને તે જ પરમેશ્વર છે (૪)

શ્લોક:—સોડહં ચિન્માત્ર મેવેતિ ચિન્તનં ધ્યાન મુચ્યતે ।

ધ્યાનસ્ય વિસ્મૃતિઃ સમ્યક્ સમાધિરભિધીયતે ॥૫॥

અર્થ:—ચિન્માત્ર જે પરમાત્મા તે જ હું છું એવું નિરંતર સ્મરણ કરવું તે ધ્યાન છે અને એવા ધ્યાનની વૃત્તિનું વિસ્મરણ તેને સમાધિ કહે છે. (૫)

શ્લોક:—ન માનસં કર્મ શુભાશુભં મે,

ન કાયિકં કર્મ શુભાશુભં મે ।

ન વાયિકં કર્મ શુભાશુભં મે,

જ્ઞાનામૃતં શુદ્ધ મતિન્દ્રિયોડહમ્ ॥૬॥

અર્થ:—મનથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે મારા નથી, વચનથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે પણ મારા નથી, કાયાથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે પણ મારા નથી, હું તો જ્ઞાનામૃત સ્વરૂપ શુદ્ધ તથા ઇન્દ્રિયોથી પર અતિન્દ્રિય આત્મા છું. (૬)

શ્લોક:—નમે રાગાદિક્ષે દોષો, દુઃખં દેહાદિકં ન મે ।

આત્માનં વિદ્ધિ મામેકં, વિશાલં ગગનોપમમ્ ॥૭॥

અર્થ:—મને રાગાદિ દોષો નથી, દુઃખ પણ નથી, મને દેહાદિક દોષો પણ નથી, મને વિશાળ આકાશ જેવો નિર્લેપ તથા વ્યાપક આત્મા તું જાણુ (૭)

શ્લોક:—અતીતા નાગંત કર્મ, વર્તમાન તથૈવ ચ ।

ન કરેમિ ન ભુંજામિ, ઇતિ મે નિશ્ચલા મતિઃ ॥૮॥

અર્થ:—હું ભૂતકાળનું, વર્તમાન કાળનું અને ભવિષ્ય કાળનું કર્મ કરતો નથી અને ભોગવતો પણ નથી એવી મારી દૃઢ નિશ્ચલ મતિ છે. (૮)

શ્લોક:—પિતા ચ માતા ચ કુલં ન જાતિ

જન્માદિ મૃત્યુર્નય મે કદાચિત્ ।

સ્નેહં વિમોહં ચ કથમ્ વદામિ,

સ્વરૂપ નિર્વાણમનામયોઽહમ્ ॥૯॥

અર્થ:—મારે માતા, પિતા, કુળ કે જાતિ નથી અને મારે જન્મ મૃત્યુ આદિ પણ કદી નથી, હું સ્નેહ તથા મોહના અભાવને કેવી રીતે કહું? કેમ કે હું સ્વરૂપે જ મોક્ષરૂપ તથા નિર્દોષ છું. (૯)

શ્લોક:—ન ચાસ્તિ દેહો ન ચ મે વિદેહો,

બુદ્ધિર્મનો મે ન હિ ચેન્દ્રિયાણિ ।

૧૭૪ શિજો વિરાગશ્ચ કથં વદામિ,

૧૭૫ 'સ્વરૂપ' નિર્વાણ મનામયોઽહમ્ ॥૧૦॥

અર્થ:—મારે દેહ નથી, હું દેહ રહિત પણ નથી, મારે ણુદ્ધિ, મન કે ઇન્દ્રિયો પણ નથી. તો પછી મને રાગ કે વિરાગ છે, એમ હું કંઈ રીતે કહું ! કેમ કે હું તો સ્વરૂપે જ મોક્ષરૂપ તથા નિર્દોષ છું (૧૦)

શ્લોક:—ધ્યાનાનિ સર્વાણિ પરિત્યજન્તિ

શુભાશુભં કર્મ પરિત્યજન્તિ ।

ત્યાગામૃતં તાત પિબન્તિ ધીરા:

૧૭૬ સ્વરૂપ નિર્વાણમનામયોઽહમ્ ॥૧૧॥

અર્થ:—હે તાત ! ધીર (જ્ઞાનીઓ) સર્વ ધ્યાન છોડે છે અને શુભ તથા અશુભ કર્મનો પણ ત્યાગ કરે છે તેઓ ત્યાગ રૂપ અમૃત જ પીએ છે (કેમ કે તેઓ સમજે છે કે) હું આત્મસ્વરૂપે જ મોક્ષરૂપ તથા નિર્દોષ છું (૧૧)

શ્લોક:—નાહં દેહો જન્મમૃત્યુ કુતો મે,

નાહં પ્રાણુઃ ક્ષુત્પિપાસે કુતો મે ।

નાહં ચેતઃ શોક મોહો કુતો મે.

નાહં કર્તા બંધ મોક્ષો કુતો મે ॥૧૨॥

અર્થ:—હું શરીર નથી તો પછી મારે જન્મમરણ ક્યાંથી હોય ? હું પ્રાણુ નથી તો પછી મને બૂખ કે તરસ ક્યાંથી હોય ? હું-ચિત્ત નથી તો પછી મને શોક તથા મોહ ક્યાંથી હોય ? અને હું કર્તા નથી તો પછી મને બંધન કે મોક્ષ કેમ સંભવે ? (૧૨)

શ્લોક:—આનન્દમન્તે નિર્જમાંશ્રયન્ત માશાપિશાચીભવમાનયન્તમ્ ।

આલોકયન્તં જગદિન્દ્રજલમોપતે કથં માં પ્રવિશેદસંગમ્ ॥૧૩॥

અર્થ:—હું આનંદ સ્વરૂપ આત્માને હૃદયમાં અનુભવી રહ્યો છું, આશા રૂપી પિશાચણીની અવગ્રહણ કરું છું અને જગતને ઈન્દ્રજાલ જેવું જોઈ રહ્યો છું, આમ સર્વ સંગથી રહિત મારામાં આપત્તિ કેવી રીતે પ્રવેશ કરે ? (મને દુઃખ કેવી રીતે થાય ?) (૧૩)

શ્લોક:—દેવાચાર્યસ્નાન શૌચ લિક્ષાદૌ વર્તતાં વયુઃ ।

તારં જગત્તુવાદ્ તદ્વત્ પડત્વાન્નાયમસ્તકમ્ ।

વિષ્ણુધ્યાયેત્ ધીર્યદ્વા બ્રહ્માનંદે વિલીયતામ્ ।

સાક્ષ્યહંકિચ્છિદ્યત્ર ન કુવેં નાપિ કારયે ॥૧૪॥

અર્થ:—દેવ પૂજા, સ્નાન બહારની અને અંદરની પવિત્રતા અને લિક્ષા વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં શરીર ભલે પ્રવૃત્તિ કરે, વાણી ભલે ઉચ્ચારનો જાપ કરે તેમ જ શાઓનો પાઠ ભલે કરે અને શુદ્ધિ અથવા મન પરમાત્માનું ધ્યાન કરે અથવા બ્રહ્માનંદમાં ભલે લીન બને પણ હું તો સાક્ષીરૂપ જ છું, તેથી તેમાંનું કંઈ જ હું કરતો કે કરાવતો નથી. (૧૪)

શ્લોક:—ચક્ષુષો દ્રષ્ટા શ્રોત્રસ્ય દ્રષ્ટા મનસો દ્રષ્ટા

વાચો દ્રષ્ટા શુદ્ધે દ્રષ્ટા ।

ગ્રાણીસ્ય દ્રષ્ટા તમસો દ્રષ્ટા સર્વસ્ય દ્રષ્ટા તતઃ

સર્વસ્માદન્યો વિલક્ષણઃ ॥૧૫॥

અર્થ:—આ આત્મા ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો દ્રષ્ટા છે, શ્રોતેન્દ્રિયનો દ્રષ્ટા છે, મનનો દ્રષ્ટા છે, વાણીનો દ્રષ્ટા છે, શુદ્ધિનો દ્રષ્ટા છે, ગ્રાણીનો દ્રષ્ટા છે, અજ્ઞાનનો દ્રષ્ટા છે અને સર્વનો દ્રષ્ટા છે તેથી સર્વથી જુદો અને જુદાં લક્ષણોવાળો છે. (૧૫)

શ્લોક:—બ્રાહ્મણ્યં કુલ ગોત્રે ચ નામ સૌંદર્યં જાતયઃ ।

સર્વે સ્થૂલગતા ભેતે સ્થૂલાદ્ ભિન્નસ્ય મે નહિ ॥૧૬॥

અર્થ:—આહારપાણુ, કુલ, જાત્ર નામ સૌંદર્ય અને જાતિ આ બધા સ્થૂલ શરીરના જ ધર્મો છે અને હું તો સ્થૂલ શરીરથી જુદો જ છું તેથી તેઓને અને મારે કંઈ જ સંબંધ નથી. (૧૬)

શ્લોક:—શુત્પિપાસાન્ધ્યાધિયં કામક્રોધાદ્યોડખિલાઃ ।

લિંગં દેહગતા હોતે હ્યલિંગસ્ય ન વિવ્રતે ॥૧૭॥

અર્થ:—ભૂખ, તરસ, અંધપણુ, બહેરાપણુ, કામ, ક્રોધ વગેરે આ બધા ધર્મો લિંગ (સૂક્ષ્મ) શરીરના છે અને હું તો સૂક્ષ્મ શરીરથી રહિત છું, લિન્ન છું તેથી તેઓને અને મારે કંઈ જ સંબંધ નથી. (૧૭)

શ્લોક:—નિદ્રાયા લોકવાતયાઃ શબ્દાદેરાત્મ વિસ્મૃતેઃ ।

કચિન્નાવસરં દત્વા ચિન્તયાત્માનમાત્મનિ ॥૧૮॥

અર્થ:—નિદ્રાને, લોકોની વાતોને, શબ્દાદિ વિષયોને અને આત્માના વિસ્મરણને કદી વખત (અવસર) ન આપી, હૃદયમાં આત્માનું જ ચિંતન કર. (૧૮)

શ્લોક:—સર્વં વ્યાપાર મુત્સન્ન્ય અહં બ્રહ્મેતિ ભાવય ।

અહં બ્રહ્મેતિ નિશ્ચિત્ય ત્વહંભાવં પરિત્યજ ॥૧૯॥

અર્થ:—સર્વ વ્યાપારનો ત્યાગ કરી, ‘હું બ્રહ્મ છું’ આવો વિચાર કર, અને ‘હું બ્રહ્મ છું’ આવો નિશ્ચય કરી ‘હું’ પશુનો પશુ ત્યાગ કર—કેવળ બ્રહ્મરૂપે જ સ્થિતિ કર (૧૯)

શ્લોક:—આદિ મધ્યા વસાનેષુ, દુઃખસર્વમિદં યતઃ ।

તસ્માત્ સર્વં પરિત્યજ્ય, તત્ત્વનિષ્ઠો ભવાનધ ॥૨૦॥

અર્થ:—આ સર્વ જગત આદિ મધ્ય ને અંતમાં દુઃખરૂપ જ છે. મારે સર્વનો ત્યાગ કરી, હે નિર્દોષ મુમુક્ષુ (આત્મરૂપ) તત્ત્વ વસ્તુમાં જ તું સ્થિર થા. (૨૦)

શ્લોક:—યત્કરોમિ યદશ્રામિ, યજ્જુ હોમિ દદામિ યત્ ।
એતત્સર્વં ન મે કિં ચિદ્વિશુદ્ધોડહમન્નેડવ્યયઃ ॥૨૧॥

અર્થ:—હું જે કરું છું, જે જમું છું, જે ત્યાગું છું અને જે આપું છું, આ બધું મારું કંઈ જ નથી (એટલે હું કંઈ જ કરતો નથી) હું તો વિશુદ્ધ જન્મ રહિત અવિનાશી આત્મા છું. (૨૧)

શ્લોક:—નાહં યોગી નો વિયોગી ન રાગી ।
નાહં ક્રોધી નૈવ કામી ન લોભી ।
નાહં બદ્ધો નાપિ યુક્તો ન મુક્તઃ ।
સાક્ષી નિત્યઃ પ્રત્યજેવાહમસ્મિ ॥૨૨॥

અર્થ:—હું યોગી નથી, વિયોગી નથી, રાગી નથી, ક્રોધી નથી, કામી નથી, લોભી નથી, બંધાયેલો નથી, ક્રોધની સાથે જોડાયેલો નથી કે ક્રોધથી છૂટા થયેલો નથી, હું તો સાક્ષી, નિત્ય અને પ્રત્યગાત્મા જ છું. (૨૨)

શ્લોક:—નાહં સ્થૂલો નાપિ સૂક્ષ્મો ન દીર્ઘો ।
નાહં બાલો નો યુવા નાપિ વૃદ્ધઃ ।
નાહં કાણો નાપિ મૂંઢો ન પંઢઃ ।
સાક્ષી નિત્યઃ પ્રત્યજેવાહમસ્મિ ॥૨૩॥

અર્થ:—હું સ્થૂલ નથી, સૂક્ષ્મ નથી, લાંબો નથી, ટૂંકો નથી, બાળક નથી, યુવાન નથી, વૃદ્ધ નથી તેમ જ હું કાણો નથી, મૂંઢો નથી કે નપુંસક નથી, હું તો સાક્ષી નિત્ય અને પ્રત્યગાત્મા જ છું. (૨૩)

શ્લોક:—ન મેડસ્તિ દેહેન્દ્રિય યુદ્ધિ યોગો ।
 ન પુણ્ય લેશેડપિ ન પાપ લેશ: ।
 ક્ષુધા પિપાસાદિ ષડ્ભિં દૂર: ।
 સદા વિમુક્તોડસ્મિ ચિદેવ કેવલ: ॥૨૪॥

અર્થ:—મને દેહ, ઈન્દ્રિયો કે યુદ્ધિ સાથે સંબંધ નથી, મારામા પુણ્યનો લેશ નથી કે પાપનો પણ લેશ નથી, ક્ષુધા, તૃષ્ણા આદિ છ ભિંમોથી હું દૂર છું, સદા અતિશય મુક્ત છું અને કેવલ ચૈતન્ય સ્વરૂપ જ છું. (૨૪)

શ્લોક:—કેસા: સ્યુર્વાસના એવ જંતો જન્માદિકારણમ્ ।
 જ્ઞાન નિષ્કામિના દાહે તાસા નો જન્મ હેતુતા ।
 બીજન્યગ્નિ પ્રદગ્ધાનિ ન રોહન્તિ યથા પુન: ।
 જ્ઞાન દગ્ધૈસ્તથા કલસૈર્નાત્મા સપદ્યતે પુન: ॥૨૫॥

અર્થ:—વાસનાઓ જ કલેશો છે અને તેઓ જ પ્રાણીને મારે જન્મનું કારણ બને છે પણ જ્ઞાન નિષ્કારણ અગ્નિથી એ વાસનાઓ બળી જાય છે ત્યારે જન્મનું કોઈ કારણ રહેતું નથી, જેમ અગ્નિથી બળી ગયેલાં બીજ ફરી ઊગતા નથી, તેમ જ્ઞાન વડે કલેશો બળી જાય છે ત્યારે આત્માને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી. (૨૫)

શ્લોક:—તસ્માન્મુમુક્ષોઃ કર્તવ્યા જ્ઞાનનિષ્ઠા પ્રયત્નત: ।
 નિ:શેષવાસનાક્ષત્યૈ વિપરીત નિવૃત્તયે ॥૨૬॥

અર્થ:—એટલા મારે મુમુક્ષુએ વાસનાઓનો સંપૂર્ણ નાશ થાય તે મારે અને દેહાદિ ઉપરની વિપરીત આત્મભાવના દૂર કરવા સારું પ્રયત્નથી જ્ઞાન નિષ્ઠા કરવી જોઈએ. (૨૬)

શ્લોકઃ—શુદ્ધોડહં બુદ્ધોડહમ્ પ્રત્યગ્રુપેણ નિત્ય સિદ્ધોડહમ્ ।

શાંતોડહમનંતોડહં સતત પરાનંદ સિંધુ રેવાહમ્ ॥૨૭॥

અર્થઃ—હું શુદ્ધ છું, હું બુદ્ધ છું, પ્રત્યગાત્મા સ્વરૂપે હું નિત્ય સિદ્ધ છું, હું શાંત છું, હું અનંત છું અને સારી રીતે વ્યાપેલા ‘પરમાનંદ’ નો સમુદ્ર હું જ છું. (૨૭)

શ્લોકઃ—સ્વાત્મ તત્ત્વં સમાલંબ્ય કુર્યાત્પ્રકૃતિ નાશનમ્ ।

તે નૈવ મુક્તો ભવતિ નાન્યથા કર્મ ક્ષાટિભિઃ ॥૨૮॥

અર્થઃ—પોતાના આત્મ તત્ત્વનો આશ્રય કરી, પ્રકૃતિનો નાશ કરવો કેમ કે તેથી જ મનુષ્ય મુક્ત થઈ શકે છે, ખીજી રીતે કરોડો કર્મો કરવાથી પણ મુક્ત થતો નથી. (૨૮)

શ્લોકઃ—અસંકલ્પેન શસ્ત્રેણ છિન્નં ચિત્તમિદં યદા ।

સર્વં સર્વગતં શાન્તં બ્રહ્મ સંપદ્યતે તદા ॥૨૯॥

અર્થઃ—સંકલ્પો ન કરવા રૂપ શસ્ત્રથી આ ચિત્ત જ્યારે નષ્ટ થઈ જાય છે, ત્યારે મનુષ્ય સર્વ સ્વરૂપ, સર્વ વ્યાપક અને શાંત પરમાત્મા (બ્રહ્મ) રૂપે થાય છે. (૨૯)

શ્લોકઃ—મન એવ મનુષ્યાણાં કારણ્યં બંધ મોક્ષયોઃ ।

બંધાય વિષયાસક્તં મુક્તયૈ નિર્વિષયં મનઃ ॥૩૦॥

અર્થઃ—માનવોનું મન જ બંધન તથા મોક્ષનું કારણ છે, વિષયોમાં આસક્ત થયેલું મન બંધન કારક છે અને વિષયોથી રહિત મન મોક્ષ આપનાર છે. (૩૦)

આત્મ પરમાત્માના ગુણો

અદ્વૈત અખંડ અકર્તા અલોકતા

અસંગ સખલો અભયો નિર્લેપ ।

પૂર્ણ પરબ્રહ્મ પ્રજ્ઞાન આનંદ,

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૧॥

સાક્ષી દ્રષ્ટા દુરિય વિજ્ઞાન આનંદ

અવ્યક્ત અનંત અમૃત આનંદ ।

અચલ અમર અક્ષર અવ્યય:

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૨॥

સત્યં જ્ઞાનમનંતં આનંદ,

સચ્ચિદાનંદ સ્વયં જ્યોતિ પ્રકાશ ।

અશબ્દ અરૂપશઃ અરૂપ અગંધ

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૩॥

અગ્રાણ્ય અમન અતીન્દ્રિય અદરશ

કેવલ્ય કેવલ પરમ બ્રહ્મ ।

શુદ્ધ સિદ્ધ શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૪॥

સત્યં શિવં શુભં સુંદરં કાન્તં,

સચ્ચિદાનંદ સંપૂર્ણ સુખ શાન્તં ।

નિર્દોષ નિર્મલ વિમલ નિરંજન,

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૫॥

નિત્ય નિરાકાર નિર્વિષય નિર્વિકલ્પ

ચૈતન ચૈતન્ય ચિદ્ધન ચિન્મય ।

ચિદાકાશ ચિન્માત્ર સન્માત્રતન્મય

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૬॥

આત્મા બ્રહ્મ સ્વરૂપ ચૈતન્ય પુરુષ

તેજોમય આનંદ તત્ત્વમસિ લક્ષ્ય ।

અમલ વિમલ નિર્મલ અચલ

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૭॥

નિત્ય નિરૂપાધિક નિરતિશય

શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ પૂર્ણ પરબ્રહ્મ ।

નિરાકાર હીકાર ઈકાર નિર્વિકાર

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૮॥

નિષ્કલોડહં નિર્મમોડહં નિર્મલોડહં

કેવલોડહં નિશ્ચલોડહં નિત્ય શુદ્ધો ।

નિત્યશુદ્ધો નિર્વિકારો નિષ્ક્રિયઃ

ચિદાનંદ રૂપ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્ ॥૯॥

જૈન સૂત્રોની ગાથાઓ

ગાથા:—એજો મે સાસં ઝો આપા, નાણું દંસણું સંભુઝો ।
સેસા મે બાહિર લાવા, સવ્વે સંજોમ લખખણા ॥૧॥

અર્થ:—હું એક જ આત્મા છું, જ્ઞાન અને દર્શન એ મારું લક્ષણ છે,
તે સિવાય બધા બાહ્ય લાવો છે અને તે કર્મકૃત સંયોગી લાવ છે (૧)

ગાથા:—જે એમ જાણામ સે સવ્વં જાણામ ।
જે સવ્વં જાણામ સે એમ જાણામ ॥૨॥

અર્થ:—જે એક આત્મસ્વરૂપને જાણે છે, તે સર્વ દ્રવ્યોને જાણે છે અને
જે સર્વને જાણે છે તે આત્માને જાણે છે (૨)

ગાથા:—સુહ પરિણામો પુણ્યં, અસુહો પાવત્તિ ભણિય ।
મન્નેસુ પરીણામો ષ્ણણ્યમદો, દુઃખ ખય કારણું સમયે ॥૩॥

અર્થ:—શુભ પરિણામ પુણ્યનું કારણ છે, અશુભ પરિણામ પાપનું
કારણ છે અને અન્ય દ્રવ્યોને છોડી, સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિરતાના પરિણામરૂપ
શુદ્ધોપયોગ તેને શાસ્ત્રમાં સર્વ દુઃખોના ક્ષયનું કારણ કહ્યું છે. (૩)

ગાથા:—શુદ્ધસ્સય સામન્નં ભણિયં સુદ્ધસ્ય દસણું નાણું ।
સુદ્ધસ્સ નિવ્વાણું સોચિય, સુદ્ધો નમો તસ્સ ॥૪॥

અર્થ:—શુદ્ધ ઉપયોગમાં સંયમ છે, સાધુતા છે, શુદ્ધ ઉપયોગમાં દર્શન
છે, શુદ્ધ ઉપયોગમાં જ જ્ઞાન છે તે શુદ્ધ ઉપયોગને ધારણ કરનારને
નમસ્કાર હો (૪)

ગાથા:—સંજોગ મૂલ જીવાણું, પત્તા દુઃખ પરમ્પરા ।

તમ્હા સવ્વ સંજોગં, સવ્વ તિવિહેણું વોસિરે ॥૫૦॥

અર્થ:—જીવાત્માને દુઃખ ગ્રામ થવાનું મૂળ કારણ પર વસ્તુરૂપ ભોગ છે એથી જીવે અનંત દુઃખ ભોગવ્યું છે, તેટલા માટે હું સર્વ પર દ્રવ્યના સંજોગને ત્રિકરણ ત્રિયોગે તબ્બું છું (વોસિરાવું છું) (૫)

ગાથા:—કેવલણાણુ સહાવો, કેવલ દંસણુ મહાવ સુહમધ્ધો ।

કેવલ સત્તી સહાવો સોડહં ધદ્ધિ ચિંતએ નાણી ॥૬૧॥

અર્થ:—હું અનંત જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, કેવલ જ્ઞાન કેવલ દર્શન સ્વરૂપ છું, અનંત સુખરૂપ છું, અનંત શક્તિવંત છું એ ચાર ગુણોના પુંજ રૂપ હું છું એવું ચિંતન ધ્યાન મનન જ્ઞાની પુરૂષ સતત કરે (૬)

षट् चक्र मूर्ति



પ્રકરણ ૧૨મું

૫૬ ચક્ર સાધના



ચોગાવ્યાસ

(રાત્ર : પ્રભાતિયાનો)

પલ પલ સુમરો સોડહમ બળે અનાહત ડંકારે,
અવધૂત ધૂત હૈંકાર જગાદો, સિદ્ધાસન નરખંકારે—પલ. ૧

સાધ સુરત નર નૂરાની, અજપા જાપ જાપાના રે,
પૃથ્વી તત્ત્વકા પીતરંગે ઓરે, મૂર્લાધાર પહિચોના રે—પલ. ૨

પરમ તત્ત્વકા મમં છાંત મન, સહજ સ્વરૂપે રમાના રે,
સબ સંકલ્પ હઠાકર બાબા, પરમાતમ પદ પાના રે—પલ. ૩

સોચો અક્ષર ચાર ખોજકર, વં, શં, ષં, સં વરના રે,
પદ્મસે જાપ જાપા કર જોગી, શન્ય શિખર ચડ જાના રે—પલ. ૪

ઉત્પત્તિ ધારા પદ્મ દલ પંકજ શ્વેત રંગ ઉજ્જવારા રે,
ૐ ૐ ધૂનિ સોડહમ્ સોડહમ્કી પદ્મ સહસ્ર જપ ધારા રે—પલ. ૫

પદ્મદલમેં અક્ષર પદ્મ દેખો, બા, ભા, મં, સુર શ્વાસારે,
યાં, રં, લં લો અલખે લક્ષ્યમેં ભિતર ધર વિશ્વાસા રે—પલ. ૬

નાભિ કમલ દલ દશકો દૂઢો તેજ તત્ત્વ ભરપૂરા રે,
રક્ત રંગમેં આત્મ-લક્ષ્મી વહાં પડ સહસ્ર જપ ધારા રે—પલ. ૭

ડાં, ઢાં, ણાં અક્ષર ઓર તાં, થાં, દાં, ધાં પ્રિમલ ધારા રે
નાં, પાં, ફાં જપ જપ અજંપા તૂટત કમલ સારા રે—પલ. ૮

દ્વાદશ આરા, આંતર ધારા શક્તિ સિદ્ધ અપારા રે
નીલ રંગ માણે કે ભીતર, જ્યોતિ જ્વલંત અગારા રે—પલ. ૯

કાં, ખાં, ગાં, ઘાં, ડાં, ચાં, છાં જાં વર્ણવાસ વિચારા રે,
ઝાં, જાં ટાં, ઠાં આતર નયને, સોચ સમજ ઠેરાના રે—પલ. ૧૦

કાંઠે કંજ્યા, પોડશ રંજ્યા, પત્ર ધૃત્યા પરમાના રે,
શ્યામ રંગ નેલ તત્ત્વ નેરોત્તમ, જીવ-શિવ જ્યોત જગાતા રે—પલ. ૧૧

અજંપા જપ સહસ્ર જપ કર, પોડશ વર્ણ વિચારા રે,
આં, આં, ઇ, ઈ, ઉં, જિ, જી, ઝાં, ળ, ળ, ળાં ળાં ધારા રે—પલ. ૧૨

ઓ, ઓ, અં, આ: ભીતર સ્વર યહ, પોડશ જપ ઠહરાયા રે,
ધ્યાન-ધરત, નર નર-નુરાની, સુકિત ધ્વજ લહેરાયા રે—પલ. ૧૩

અકુટિ ચક્રે લખ દલ દો નિમલ રંગ સોહાયા રે,
હાં, હાં, અક્ષર વાસ નિરંતર, ચિત્ત શક્તિ મુત પાયા રે—પલ. ૧૪

પદ્યક સાધના

જપ સહસ્ર જપત દિલ ખોલત ધામ પરમપદ આયા રે,
નાદ અનાહત બજે અનંતર, અમી બિરખા બરસાયા રે—પદ. ૧૫

ભેદ અપરા બ્રહ્મરંધ્રકા, દલ હબર દેદારા રે,
અજપા જપ જપત બુગતીસે, પરમ જ્યોત ઝલકારા રે,—પદ. ૧૬

અક્ષર માત્ર અવ્યક્ત અનૂપમ રંગ અજોયર ધારા રે.
દિવ્ય તેજ શશિ કોડ કિરણ પદ પરમ પુરુષ શિર ડારા રે,—પદ. ૧૭

ઈડા પિંગલા તત્ત્વ સુષુમ્ણા, સોડહમ પટકે સારા રે,
રાજ યોગમેં - શૂન્ય શિખર મેં, સહજનંદ પસારા રે,—પદ. ૧૮

નિશ્ચય ઝંઢ ચિત્ત શ્રદ્ધા અનુપમ સિધ્ધાસન જપ વારા રે,
લક્ષ્ય અલૌકિક સ્વયં વેધતે, પાવત મુક્તિ કિનારા રે,—પદ. ૧૯

ઐસા યોગી યોગ જગાવે તન-મન-મારણ્ય હારા રે.
ગુરૂ કૃપા ઔર ગુરૂગમ પાવત મનિ લીતર ઉજારા રે,—પદ. ૨૦

—પાદરાકર જૈન.

આત્મ ધર્મ પર વિચારો (દૂહા)

રસ, રૂપ ને ગ્રંથ નહીં, નહીં સ્પર્શનું નામ,
મૂર્ત નહીં પણ દેહમાં રમી રહ્યો છે રામ ૧

આંખોથી દેખાય નહીં તો પણ પ્રગટ જણાય,
થાય કદાપિ ધ્યાનથી ચિંતન જે મનમાંય ૨

સ્વરૂપ સાચું સમજીને મોહ કરું હું દૂર,
ગુરુવાણીથી આજ હું ભાંગ્યુ બ્રાન્તિ જરૂર ૩

નિશ્ચય મનથી દેખતાં વિશુદ્ધ મારો રામ,
રામ મહી હું જોડતો ઇન્દ્રિયો તથ્યાં કામ ૪

સ્મરણ કયાંથી જેહનું, જ્ઞાન જ્યોત ઝલકાય
મોહ તિમિર અદસ્ય થતાં, ઉર આનંદિત થાય ૫

આત્મ રામનો વાસ તો, દેહ મંદિરે હોય,
અન્ય સ્થળે શોધું નહીં, શોધું દેહની માંય ૬

ક્રોધાદિક સંયોગથી પામું નહીં વિકાર,
મેઘ વિકારી હોય પણ નલ તો નહીં તલ ભાર ૭

પરમ જ્ઞાન તે આત્મ છે નિર્મલ દર્શન તેજ,
મણું તેજ ચારિત્રને, નિર્મળ તપ પણ જોજ ૮

નમન કરવા યોગ્ય છે, જોકે જ મારો રામ,
સજ્જનનું તે જ શરણ છે, મંગલ ઉત્તમ રામ ૯

- સકલ શાસ્ત્ર સાગર તારું, ઉત્તમ રત્ન જ તે
સુંદર વસ્તુઓ માંડી, અતિશય સુંદર વસ્તુ એ ૧૦
- સંસારી સર્વ વ્યાધિઓ, મને દેતી દુઃખ
શિતળ સ્નાન મંદિર આ, આત્મા આપે સુખ ૧૧
- સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને ધરતો હું નિઃશંક,
ખીળ આનંદો બધા, ક્ષણભગૂર ને રંક ૧૨
- કર્મ બંધનથી બદ્ધ પણ, બંધન કરે નહિ કર્મ
રાગ દ્વેષથી યુક્ત પણ, નિર્મળ સમજે મર્મ ૧૩
- દેહધારી દેખાય પણ, દેહ વિનાનો હોય
આત્મરૂપ અદ્ભૂત આ, સમજે શાણા કોઈ, ૧૪
- પરમ આત્માની ભાવના શુદ્ધ ભાવથી થાય
પરમ પદને ભાવતી, કારણ ભાવ જણાય ૧૫
- પણ નીચી જે ભાવના, નીચું પદ પમાય
લોઢાથી લોઢું જ બને, કંચન કયાંથી થાય ૧૬
- રોગ પીડતો દેહને નહિ રામને ખાસ,
ધર બળે અગ્નિ થકી નહીં ધરતો આકાશ ૧૭
- આત્મજ્ઞાન તે તીર્થ છે ઉત્તમને અદ્ભૂત,
સ્નાન કરી એ તીર્થમાં કાઢો મેલ અખૂટ ૧૮
- અસંખ્ય મોટા તીર્થથી મેલ જે નવ જાય,
આત્મજ્ઞાનના તીર્થથી અંતર મળ ધોવાય ૧૯

વાસના ઢેરો વાયરો, સ્પર્શ કરે નહીં રામ,
જ્ઞાન સૂર્યની જ્વાળાથી, થાયે ભસ્મ તમામ ૨૦

રામ દિવડો દિવ્ય છે, નહિ માયાનો પાસ
દિવ્ય તેજથી આપતો સકળ વિશ્વને પ્રકાશ ૨૧

આત્મ તણા જે મંદિરે નહિ યુદ્ધિનો વાસ,
શાસ્ત્ર તણા જે વનમાહિ ભ્રમણ કરે ચોપાસ ૨૨

કરે વિકલ્પો યુદ્ધિ તે, લઈ કુલટાનું રૂપ
પતિવ્રતા બનતી નહિ, ક્યાંથી સતી અત્રુપ ૨૩

આત્મ સ્વરૂપે લીન તે, પરમ યોગી કહેવાય,
આત્મવત્ સૌ જીવને ગણે હૃદયની માય ૨૪

પુણ્ય પાપને કર્મના, થાયે બહુ વિકલ્પ,
નિર્મળ મારું રૂપ છે, શાને કરું સંકલ્પ ૨૫

લિન્ન લિન્ન સંયોગથી, મુખ વિકારી થાય,
પણ દર્પણ નિર્મળ સદા મુખ જોયે શું થાય ૨૬

ચેતન મારું રૂપ છે, શરણ ગણુ પણુ તે જ,
અન્ય તણો આશ્રય નહીં, જડ અચેતન એ જ ૨૭

જડ ચેતનની જોડ તો કેમ કરીને થાય,
સરખે સરખા ન બને, સ્નેહ ખીજે નવ જાય ૨૮

જ્ઞાની તેને બાણુવો, નિરખે વસ્તુ રૂપ,
ચિદ્ રૂપ ચૈતન્યનું, છોડે નહીં નિજ રૂપ ૨૯

- હું તે જ ચૈતન્ય છું ખીળું છે નવ કોઈ,
એવું ઉત્તમ તત્ત્વ આ સમજે વીરલા કોઈ ૩૦
- જે જે વળગ્યા આત્માને ક્રોધાદિકના કાર્યે,
પુણ્ય પાપના પરિપાકથી આવ્યા તે અનિવાર્ય ૩૧
- શાસ્ત્ર હજારો સાંભળી, સમજ્યો હું જે સાર,
કહી બતાવ્યો આજ મેં ધ્યાન મહીં ઉતાર ૩૨

આત્મધર્મ પર વિચારો

(ગઝલ)

- રહે છે દૂર પરથી આ, અમારો એકલો આત્મા,
સ્વભાવોને ધરીને તે, રહ્યો છે નિજ ગુણોમાં ૧
- કદિ સંકલ્પ વિકલ્પો તણી, નહિ જાળ છે એમાં
અનેક તત્ત્વ રહું આ, વસે છે નિત્ય ભાવોમાં ૨
- રસે રૂપે અને ગંધે, સદા લિન્ન છે આ આત્મા,
જરાએ મોહ માયાના નહીં છે ભાવ કંઈ એમાં ૩
- ખરૂં હું તત્ત્વ સમજીને, રહું ચેતન તણા રસમાં
ચિદાનંદી સ્વરૂપ મારું, નિહાળું આ જ ભીતરમાં ૪
- સમેટી શક્તિઓ સર્વે રમુ હું આત્મ ક્રીડામાં
પ્રકાશે વિશ્વ આપું અહા ! સ્વભાવિક દિવ્ય તેજોમાં ૫
- શ્રી અમૃતચંદ્ર આચાર્ય

(ચોપાઈ)

ઘણા દહાડાનો ભ્રમ થયો જીવને,
 એટલે દેહને માને પોતે આપ તે,
 તે સારું કરે ચોરાશી લક્ષ્યોનિ તે,
 ફરી ફરી પામે જન્મ પામે મરણ તે ૧

જન્મ મરણ કેમ ટળશે લાઇ
 સાધુ સમાગમ કરીએ જાય,
 જન્મ મરણ કેમ ટળશે મહારે,
 હું કાણુ, એવો વિચાર કરે તે વારે ૨

સદ્ગુરુ કહે સ્વસ્વરૂપને જાણુ,
 એટલે તારો જન્મ ટળશે એ પ્રમાણુ
 તારા જન્મ મરણનો કાગળ ફાટે,
 સદ્ગુરુ વચને વિશ્વાસ રાખે તે માટે ૩

મન નિશ્ચલ કરી ધારણા કરે,
 શ્રવણ મનન નિદિધ્યાસન કરે,
 તો સાક્ષાત્કાર તું પોતે લાઇ
 એમાં સંદેહ રહે ન કાંઇ ૪

અનિત્ય ત્રણ દેહથી ન્યારો જોઈ,
 તો હમણાં મુક્તિ સુખ પામે સોય,
 સર્વ વ્યાપક સહુથી ન્યારો,
 વિવેક દષ્ટિ કરી વિચારો ૫

જ્યાં નહિ પિંડ નહિ બ્રહ્માંડ,
નહિ એક નહિ ત્યાં હોય,

પ્રકૃતિ પુરુષ જ્યાં નહિ
સ્વયં પ્રકાશ સત્ સોય ૬

દેહને માથે પ્રારબ્ધ કર્મ,
હું પોતે અભોક્તા પરમબ્રહ્મ,

એમ જે બાણે અતુલવ યુક્ત
તેને કહીએ જીવન મુક્ત ૭

દેહને હું માને જે ક્રોધ
મહા દોષી કહીએ સોઈ

આત્મ છુદ્ધિ જેને લાઈ
મહા પુણ્ય બાણીએ તાઈ ૮

જેને તું કહે છે હું
તે તું ચૈતન્ય સ્વયમેવ

દેહને હું માને જે ક્રોધ
એ જ બંધન તેને હોય ૯

પ્રથમ વૃત્તિ લાગ કરી
ખીજી ઉઠવા ન દમ્ભએ

વચમાં નિર્વિકલ્પ દશાનો
અભ્યાસ કરતાં રહીએ ૧૦

શ્રવણ મનન નિદિધ્યાસન કરી
કરીએ સાક્ષાત્કાર

સચ્ચિદાનંદ પરબ્રહ્મ હું
કહે છે શાસ્ત્ર પુકાર ૧૧

વિષય વિષયત્ ત્યાગ કરી
કરીએ સાધુ સંગ

પોતે સચ્ચિદાનંદ સદા
જેમનો તેમ અસંગ ૧૨



પ્રકરણ ૧૩મું

સાધક સહચરી

પદ:—આત્મશુદ્ધિ અનુભવ, તલી દેહાદિક તે લિન્ન,
ભૂદૈ વિભ્રમ વાસના, જો રહિ ફિરૈ ન ખિન્ન

અર્થ:—ક્ષયોપશમ ચેતના યોગે, આત્માના શુદ્ધોત્તો અનુભવ કરવા છતાં,
પૂર્વ વિભ્રમ વાસનાના યોગે પાછું આત્મ સ્વરૂપ ભૂલાઈ જાય છે,
તે માટે આત્મ સ્વરૂપની ક્ષણે ક્ષણે એવી ભાવના કરવી કે,
સ્વપ્નમા પણ હું દેહ નથી, પણ આત્મા છું એવું જ્ઞાન સતત રહે
એટલા માટે આત્મ ભાવના સુદૃઢ કરવાની જરૂર છે, એમાં જરા
પણ પ્રમાદ પાલવે નહીં (૧)

પદ:—દેહાદિક તે લિન્ન મેં મોઢૈ ન્યારો તે હું,
પરમાત્મ પંથ દીપિકા, શુદ્ધ ભાવના એહ

૨

અર્થ:—હું દેહ વાણી અને મનથી લિન્ન છું અને એ મારાથી લિન્ન
છે. એવી સતત શુદ્ધ ભાવના કરવી તે પરમાત્મ માર્ગની દીપિકા
છે (૨)

પદ:—ક્રિયા કષ્ટ બહુ લાહે, ભેદ જ્ઞાન સુખવંત,

યા વિન બહુ વિધ તપ કરે, તો ભી નહીં ભવ અંત

૩

અર્થ:—શરીરથી ભિન્ન આત્માનો નિશ્ચય કર્યા વિના, અનેક પ્રકારની ક્રિયા કરી કષ્ટ સહન કરે અને અનેક પ્રકારના તપ કરે તો પણ આ ભવનો (જન્મ મરણ ચક્રી ફેરાનો) અંત થતો નથી. (૩)

પદ:—અંતર ચેતન દેખીકે, બાહિર દેહ સ્વરૂપ,

તાકો અંતર જ્ઞાનસે, હોય અચલ દૃઢ અભ્યાસ

૪

અર્થ:—આત્માને અંતરમાં દેખી અને દેહાદિને બહાર પર રૂપે દેખે તે નર (આત્મા) અંતરના જ્ઞાનથી તથા અભ્યાસથી મુક્ત થાય છે(૪)

પદો:—સોડહમ્ સોડહમ્ સોડહમ્ સોડહમ્

સોડહમ્ સોડહમ્ દિલમેં વસ્યોરી,

હું તું ભેદભાવ દૂર નાઠો,

ક્ષાયિક ભાવે કદી ન ખસ્યોરી

બુદ્ધિસાગર સોડહમ્ ધ્યાનૈ,

પરમાત્મપદ આપલયોરી,

૫

ૐ ધનુષ તીર આત્માનું લક્ષ્ય બ્રહ્મ બનાવવું,

ત્વરાથી વીધવાને હાં તીરવત્ તન્મય થવું

૬

ગર્ભ ધ્યાન વડે પેખે, જ્ઞાનીનું મન એ જ છે,

વિદ્યાર્થુ મન સોડહમ્માં જીવન મુક્ત જ એહ છે,

હૈયામા ધ્યાનથી દેખો, પ્રકાશે મન જ્યોતમાં,

સોડહમ્ હંસ જ જે પેખે, જીવન મુક્ત જ એ જ છે

૭

આત્મ બ્રાન્તિ સમ રોગ નહિ, સદ્ગુરુ વૈધ સુબળુ,

ગુરુ આજ્ઞા સમ પથ નહીં, ઓષધ ધ્યાન વિચાર

૮

આત્મ અજ્ઞાને કરી, જે ભવ દુઃખ લહિએ,
આત્મજ્ઞાને તે ટળે, એમ મન સદ્દીએ ૯

રજ્જી અવિધા જનિત મોટા ભ્રમ, મિટે રજ્જી કે જ્ઞાન,
આત્મજ્ઞાને ત્યુ મિટે, ભાવ અખોધ નિદાન ૧૦

જગૃત સોવત સ્વપ્નિ નિંદ્રા, તુરીયા તાર મિલાયા,
ખોલે મત્સ્યેન્દ્ર સૂતો ગોરખજી, જિતું ખોજ્યા તિતું પાયા ૧૧

સુંદરે સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું હતું કે :—

પદો:—બહિશ્ચિત્ત ચિંતવૈ અનેકં, અંતર ચિત્ત ચિંતવન એકં,
પરમચિત્ત ચિંતવન નહીં, કોઈ ચિંતવન કરત બ્રહ્મમય હોય, ૧૨

અલખ નિરંજન એતન જ્યોતિ, સંતો તેતું ધ્યાન ધરો,
આ કાયામાં આત્મ હીરો, ભૂદ્ધી કાં લવમાંહી ભરો ૧૩

જિન સોહી આત્મા, અન્ય સોહી કર્મ,
એહિ વચન જે સમજશે, જૈન પ્રવચનકા મર્મ ૧૪

કસ્તુરી કુંડલ બસે, મૃગ શોધે વનમાંહી,
વૈસે ઘટમેં પિયું હૈ દુનિયા જાને નહીં ૧૫

તૂં તૂં કરતે તૂં જુવા, પુષ્પમેં રહા ન હું
જખ આપાં પરકા ભેદ મિટા જિત દેખું તિત તું ૧૬

ભેદ જ્ઞાન તે મુક્તિ છે, યુક્તિ કરો કિમ જાય,
વસ્તુ ભેદ જાણે નહીં મુક્તિ કહાં સે હોય ૧૭

- ભેદ જ્ઞાન સાથુ ભયો, સમરસ નિર્મળ નીર,
ઘોખી અંતર આત્મા, ઘોવે નિજગુણ ચીર ૧૮
- ભેદજ્ઞાન સંવર જિણ્ય પાયો સો ચેતન શિવરૂપ કહાયો,
ભેદજ્ઞાન જિનકે ઘટ નહીં જડ જીવ ભમે જગમાંહી ૧૯
- ભેદજ્ઞાનથી અળગો રહે, તેની ભવ સ્થિતિ બહુ,
જન્મ મરણ કરશે ઘણું, રહે સંસાર ભરપૂર ૨૦
- પુણ્ય ઉદય સુખકા બઢવારા,
પાપ ઉદય હોત દુઃખ અપારા,
પુણ્ય પાપ દોઉ સંસારા, મેં જનનહારા દેખણહારા
હમ ન કિસીકે કોઈ ન હમારા, જુઠા જગકા વ્યવહારા ૨૧
- મેં તિહું જગ તિહું કાલ અકેલા પર સંયોગ હુવા બહુ મેલા,
સ્થિતી પુરી કર કર ખિર જાય મેરે હર્ષ શોક કછું નાહી ૨૨
- જખ મેં થા તખ તું ન થા, તું પાયો મેં નાય,
પ્રેમ ગલી અતિ સાંકડી, તામે દેત ન સમાય ૨૩
- જ્યાં પ્રગટે સુવિચારણા ત્યાં પ્રગટે નિજ જ્ઞાન,
જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઈ પામે પદ નિર્વાણ ૨૪
- જે સ્વરૂપ સમજ્યા વિના પામ્યો દુઃખ અનંત,
સમજવ્યું તે સ્વરૂપ, નમુ શ્રી સદ્ગુર દેવ ૨૫
- શોધા લે, શોધા લે, શોધા લે, શોધા લે,
નિજ અંતરના પટમાં તે તો ત્યા જ છે ૨૬
- ખાના ચલના સોવના મિલના વચન વિલાસ,
જ્યોં જ્યોં પંચ ઘટાઈએ, ત્યોં ત્યોં ધ્યાન પ્રકાશ ૨૭

હું કોણ છું ક્યાંથી થયો શું સ્વરૂપ છે મારું ખરું,
કોના સંબંધે અવગણ્યા રાખું કે પરિહરું ૨૮

રે ચિત્ત ચિંતય સદા ચરણૌ મહાવીરે,
પારં ગમિષ્યસિ યતો ભવ સાગરસ્ય ૨૯

હે મૃગ તેરી સુગંધસે ભવો યહ વન ભરપૂર,
કસ્તૂરી તો નિકટ હૈ કયોં ધાવત હૈ દૂર ૩૦

મુક્ત હું થઈશ ક્યારે જ્યારે હું નહિ રહે ત્યારે ૩૧

ચેતન અખ મોહે દર્શન દીને તુમ દર્શન શિવ સુખ પામીને,
તુમ દર્શન ભવ છીને ચેતન અખ મોહે દર્શન દીને ૩૨

સોનેકા ગઢ છોડ કર ખસુ ન કાટે ખીચ,
હીરે મોતી ફેંક કર લેઉં ન માટી કીચ ૩૩

અનુભવીએ એકલા આનંદમા સહેવું રે,
સુખ દુઃખ આવે ત્યારે સમભાવે રહેવું રે
કાઈને કાંઈ ન કહેવું અનુભવીએ એકલા આનંદમાં રહેવું રે ૩૪

અહંકાર પરમેં ધરત ન લહે નિજ ગુણ ગંધ,
અહં જ્ઞાન નિજ ગુણ લગે, છુટૈ પર હી સંબંધ ૩૫

અહં વૃત્યુદભવ થર્તા અશુદ્ધ પરણિની પોષ,
અહં વૃત્તિ છે જ્યાં લગે મિટે ન તાવત ભવ રોગ ૩૬

ચરમ નયન કરીને મારગ જોવતા રે ભૂલ્યો સયલ સંસાર,
જેને નયણે કરીને મારગ જોઈએ રે નયણુ તે દિવ્ય વિચાર
પંથડો નિહાળું રે, ખીજ જિન તણો રે અનિત ગુણુ ધામ ૩૭

જિન સ્વરૂપ થઈ જિન આરાધે તે સહી જિનવર હોવે રે,
ભૂંગી ધંધીકાને ચટકાવે તે ભૂંગી જગ ભોવે રે ૩૮

ચિદાનંદ નિત્ય કીજીયે સુમરન શ્વાસોશ્વાસ,
વૃથા અમુલ્ય જાત હૈ શ્વાસ ખખર નહીં તાસ ૩૯

અલખ નિરંજન અકલ ગતિ વ્યાપી રહ્યો શરીર,
લખે સુશાને આત્મા ખીર લીન જ્યું નીર ૪૦

પર પરિણતી નિજ કરી માને કિરીયા ગવેં ઘેલો,
તેને શ્રાવક કેમ કહીએ તે તો મૂરખમાં પહેલો ૪૧

ધર્મ સિદ્ધિ નવ નિધિ હૈ ઘટમેં કહા હૂંઠત જાઈ કાશી હો,
જસ કહે શાંત સુધારસ આખ્યો પૂરણ બ્રહ્મ અબ્યાસી હો ૪૨

સખસે ન્યારા સખ હમમાંહીં જ્ઞાતા જ્ઞેય પણે ધારે,
ધન ધન છુદ્ધિ સાગર જગમેં આપ તરે પરકું તારે,
સખમેં હૈ પ્રભુ સખમેં નાહીં તું નટરૂપ અકેલો ૪૩

કયા ધ્રુવજીત ખોવત સખ હૈ ધ્રુવજી દુઃખ મૂલ
જખ ધ્રુવજીકા નાશ તખ મિટે અનાદિ ભૂલ ૪૪

યા ભ્રમ મતિ અખ છાંડિ દૌ દેખો અંતર દલિ,
મોહ દલિ જો છોડિયે પ્રગટે નિજ ગુણ સદિ
પર પદ આત્મ દ્રવ્ય કું કહેન સુનન કછું નાહીં,
ચિદાનંદ ધન ખેલહી નિજ પદ તો નિજ માહીં ૪૫

અરિ પુત્રાદિક કલ્પના દેહાત્મ અભિમાન
નિજ પર તનું સંબંધ, મતિ તાકો હોત નિદાન ૪૬

કથની કથતા શું થયું જો નહિ તત્ત્વ પમાય,
રખતું રહેણી આત્મની થાયે ચિન્મયરાય ૪૭

આત્મિક શુદ્ધ સ્વભાવના ઉપયોગે છે ધર્મ°	
સમજ સમજ લવ્યાત્મા જેથી નાશે કર્મ°	૪૮
સિદ્ધા જેસો જીવ હૈ, જીવ સોહી શિવ હોય,	
કરમ મેલકા આંતરા ખુઝે વીરલા કોય	૪૯
જીવ કરમ લિન્ન લિન્ન કરો, ધ્યાન જ્ઞાન વૈરાગ્ય,	
દો મિલ્યા બહુ રૂપ હૈ વિછડયા પદ નિર્વાણ	૫૦
સંસારની સૌ વાસનાને છોડ બહાલા વેગથી,	
અધ્યાત્મનો આનંદ લેવા યોગ બળ લે હોશથી	૫૧
આ જગતની વસ્તુઓમાં સ્વાર્થ છે નહીં મુજ જરી,	
વળી જગત નિષ્પન્ન વસ્તુઓનો સ્વાર્થ મુજમાં છે નહીં	૫૨
આ તત્ત્વને સમજી લલા તું બાહ્યનો મોહ છોડજે,	
શુદ્ધ મોક્ષના ફળ ચાખવા નિજ આત્મામાં તું સ્થિર થજે	૫૩
આ આત્મા મારો એકને શાશ્વત નિરંતર રૂપ છે,	
વિશુદ્ધ નિજ સ્વભાવમાં, રમી રહ્યો છે નિત્ય તે	૫૪
જો થાય દર્શન સિદ્ધનાં તો વિશ્વ દર્શન થાય છે,	
જેમ સૂર્યના પ્રકાશથી સૌ સ્પષ્ટ દેખાય છે	૫૫



પ્રકરણ ૧૪મું

સંગીત સાધના

આધ્યાત્મિક પદો

પદ—૧

- અનુભવ આત્માની વાત કરતા લહેરી સુખ આવશે... ટેક૦
- રોગી નહીં તું ભોગી નહીં તું જડો નહીં તલભારજી,
દેહમાં વસીયો માયા રસિયો અનુપયોગ ધાર...અનુભવ૦ ૧
- તુજથી સહુ શોધાય વહાલા આદિ નહીં તુજ અંતજી,
માયામાં મસ્ત થઈ તું લક્ષ્ય ચોરાસી ભમંત...અનુભવ૦ ૨
- પર સ્વભાવે ભાન ભૂલી ઠર્યો નહીં એક ઠામજી,
પાદ નીચે ઋદ્ધિ પરગટ દેખે નહીં દુઃખ ધામ...અનુભવ૦ ૩
- કર્મ સાહિમા રીજીને તને આપી નરની દેહજી,
સાધ્ય સિધ્ધી સાધી લે તું માગ્યા વરસ્યા મેહ...અનુભવ૦ ૪
- સોડહમ્ સોડહમ્ ધ્યાન લાગે જાગે આત્મ જ્યોતજી,
ધુદ્ધિ સાગર ભાનુ પ્રગટે થાય ભુવન ઉદ્યોત...અનુભવ૦ ૫

પદ—૨

વિનાશીક પુદ્ગલ દિશા અવિનાશી તું આપ,	
આપોઆપ વિધારતા મિટે પુણ્ય અરૂ પાપ	૧
પંચમ ગતિ વિષ્ણુ જીવકું સુખ તિહું લોક મુખર,	
ચિદાનંદ નવિ જાણજ્યો એ મોટો નિરધાર	૨
ઈમ વિચાર હૃદયે કરત જ્ઞાન ધ્યાન રસ લીન,	
નિર્વિકલ્પ રસ અનુભવે વિકલ્પતા હોય છીન	૩
નિર્નિકલ્પ ઉપયોગમેં હોય સમાધિ રૂપ,	
અચલ જ્યોત ઝલકે તિહાં પાવે દરસ અનૂપ	૪
દેખ દરસ અદ્ભુત મહાકાલ ત્રાસ મિટ જાય,	
જ્ઞાન જોગ ઉત્તમ દશા સદ્ગુર દીયો ખતાય	૫

પદ—૩

રાગાદિ જખ પરહરી કરે સહજ ગુણ ખોજ,	
ધરમેંહી પ્રગટે તદા, ચિદાનંદની મોજ	૧
રાગાદિ પરિણામ યુત, મન હિ અનંત સંસાર,	
તેહજ રાગાદિ રહિત જનો પરમ પદ સાર	૨
ભવ પ્રપંચ મન જલકી, ખાજી જીહી મૂળ,	
ચાર પાંચ દિન સુખ લગે, અ તે ધૂલકી ધૂલ	૩

પદ—૪

અનુભવ આનંદ પ્યારો, અખ મોહો... અનુભવ—ધ્રૂવ	
એક વિચાર ધાર તું, જડથી કનક ઉપલ જીમ ન્યારો...	૧
ખંધ હેતુ રાગાદિક પરિણતી, લખ પર પખ સહુ ન્યારો,	
ચિદાનંદ પ્રભુ કર કિરપા, અખ ભવ સાયરથી તારો...	૨

૫૬—૫

ભૂલી આત્મ જ્ઞાનકી બાજી, માયામાં મોહાવું...ટેક૦
 ભ્રમણામાં ભૂલીને રે ભાઈ, બ્રહ્મ સ્વરૂપ કેમ પાઉં,
 ચેતાવું ચેતી લેજે રે, એક દિન જરૂર ઉડી જાઉં ૧
 તહારું તારી પાસે જાણી સમતામાં દિલ લાવું
 અલખ નિરંજન આત્મ જ્યોતિ, બુદ્ધિસાગર ધ્યાવું ૨

૫૬—૬

આત્મ ધ્યાન સમાન સાધન નવિ કોઈ જન—આત્મ...ટેક૦
 કર આસન ધર શુચી સમમુદ્રા ગહિ ગુરુગમ એ જ્ઞાન,
 અજપા જપ સોડહમ્ સુમરન શુદ્ધ કર
 અનુભવ રસપાન—આત્મ૦ ૧
 આત્મ ધ્યાન ભરત ચક્રી લલ્લો ભવન અરીસા જ્ઞાન,
 ચિદાનંદ શુદ્ધ જ્ઞાન યોજે,
 નર પાવત પદ નિરવાણુ—આત્મ૦ ૨

૫૬—૭

મતિમંત એમ વિચારે, મતમતિયનકા ભાવ...મતિ—ટેક૦
 વસ્તુ ગતે વસ્તુ લલ્લા રે, વાદ વિવાદ ન કોઈ,
 સૂર્ય તિહા પરકાશ પિયારે, અધકાર નવિ હોય...મતિ૦ ૧
 રૂપ રેખા તિહાં નવિ ઘટે રે, મુદ્રા ભેષ ન કોય,
 ભેદ જ્ઞાન દષ્ટિ કરી પ્યારે, દેખો અંતર જોઈ...મતિ૦ ૨
 તનતા મનતા વચનતા પર પરિણતી પરિવાર,
 તન મન વચનાતીત પ્યારે નિજ સત્તા સુખકાર...મતિ૦ ૩
 અંતર શુદ્ધ સ્વભાવમેં રે નહિ વિભાવ લવલેશ,
 ભ્રમ આરોપિત લક્ષથી રે હંસા સહત કલેશ...મતિ૦ ૪
 અંતર ગતિ નિહચેં ગહિ રે, કાયાથી વ્યવહાર,
 ચિદાનંદ તખ પામીએ રે, ભવ સાયર કો પાર...મતિ૦ ૫

પદ—૮

વરણુ ભાંત તુજમેં નહિ, જાત પાંત કુલ રેખ,
રાવ રંક તું નહિ, નહિ બાળા નહિ ભેષ ૧
જો ઉપજો સો તું નહિ, વિણુસે સો પણુ નહિ,
છોટા મોટા તું નહિ, સમજ દેખ દિલ માહિ ૨
અલખ નિરંજન તું ચિદાનંદ સ્વરૂપ,
તામેં રમણુતા કરેં તો પદ તું લહે અવિચલ ૩

પદ—૯

અલખ લખ્યા કિમ જાવે હો, એસી કોઈ યુક્તિ જાતાવે...ટેક૦
તન મન વચનાતીત ધ્યાન ધર, અજપા જાપ જપાવે,
હોય અડોલ લોલતા ત્યાગી, જ્ઞાન સરોવર નહાવે...હો એસી૦ ૧
શુદ્ધ સ્વરૂપે શક્તિ સંભારે, મમતા દૂર વહાવે,
કનક ઉપલભ લિખતા કાળે જોગાનલ ઉપજાવે...હો એસી૦ ૨
એક સમે સમઘ્રંણી આરોપી, ચિદાનંદ ધ્રમ ગાવે,
અલખ હોય અલખ સમાવે, અલખ ભેદ ધ્રમ પાવે...હો એસી૦ ૩

પદ—૧૦

જ્ઞાન કલા ઘટ ભાસી, જાકું જ્ઞાન કલા ઘટ ભાસી,
તન ધન નેંહ નહિ હૈં, જિન્નમેં લયો ઉદાસી...જાકું...ટેક૦
હું અવિનાશી ભાવ જગતકે, નિશ્ચયે સકલ વિનાશી,
એહવી ધારણા ધાર ગુરુગમ અનુભવ મારગ પ્યાસી...જાકું૦ ૧
મેં મેરા એ યહ મોહ જનિત, જસ એસી બુદ્ધિ પ્રકાશી,
તે નિઃશંક પગ મોહ શીશ દે, નિશ્ચયેં શિવપુર જાસી...જાકું૦ ૨
સુમતા લઈ સુખી ધ્રમ સુનકે, કુમતા લઈ ઉદાસી,
ચિદાનંદ આનંદ લયો, ધ્રમ તોર કરમકી ફાંસી...જાકું૦ ૩

૫૬—૧૧

આનંદ કયા વેચાય ચતુર નર આનંદ કયાં વેચાય...ટેક૦
 આનંદની નહીં હાટડી રે, આનંદ વાટ ન ઘાટ,
 આનંદ અથડાતો નહીં રે, આનંદ પાટ ન ખાટ...ચતુર નર૦ ૧
 ભેદ જ્ઞાન દષ્ટિ જાગે રે, જાણે આત્મ રૂપ,
 આત્મામાં આનંદ છે રે, ટાળે ભવ ભય દુઃખ...ચતુર નર૦ ૨
 જ્ઞાની જ્ઞાન થકી લહે રે, શાશ્વત સત્યાનંદ,
 યોગી આત્મ સમાધિમાં રે, પાવે આનંદ કંદ.. ચતુર નર૦ ૩
 આનંદ અનુભવ યોગીથી રે, પ્રગટે ઘટમાં ભાઈ,
 સદ્ગુરુ સંગત આપશે રે, જ્ઞાનાનંદ વધાય..ચતુર નર૦ ૪
 સદ્ગુરુ હાટે પામશે રે, આનંદ અમૃત મેવ,
 ધુધિ સાગર કીજીયે રે, પ્રેમે સાચી સેવ..ચતુર નર૦ ૫

૫૬—૧૨

ઐસા સ્વરૂપ વિચારો હંસા, ગુરુગમ શૈલી ધારી રે...ટેક૦
 પુદ્ગલ રૂપાદિથી ન્યારો, નિર્મલ સ્ફટિક સમાનો રે,
 નિજસત્તા તિહું કાલે અખંડિત, કબજુ રહે નહિ જાનોરે,...ઐસા૦ ૧
 ભેદજ્ઞાન સૂચી ઉદયે જાગી, આત્મ ધંધે લાગો રે,
 સ્થિર દષ્ટિ સત્તા નિજ ધ્યાયી, પર પરિણમતા ત્યાગો રે...ઐસા૦ ૨
 કર્મ બંધ રાગાદિક વારી, શક્તિ શુદ્ધ સંભાળી રે,
 ઝીલો સમતા ગંગા જલમે પામી ધ્રુવકા તારી રે...ઐસા૦ ૩
 નિજ ગુણ રમતો રામભયો જળ આત્મરામ કહાયો રે,
 ધુધિ સાગર શોધો ઘટમાં નિજમાં નિજ પરખાયો રે...ઐસા૦ ૪

૫૬—૧૩

(રાગ : આશાવરી)

અબ્બ હમ અમર લયે ન મરે'જે...ટેક૦

યા કારણુ મિથ્યાત્વ દિયો તજ, કર્યું કર દેહ ધરે'જે...અબ્બ૦ ૧

રાગદ્વેષ જગ ખંધ કરત હૈ, ઈનકો નાશ કરે'જે,

મર્યો અનંત કાલ તેં પ્રાણી, સો હમ કાલ હરે'જે...અબ્બ૦ ૨

દેહ વિનાશી હું અવિનાશી, અપની ગતિ પકરે'જે,

નાશી જાશી હમ ચિરવાસી, ચોખે બહેં નિખરે'જે...અબ્બ૦ ૩

મર્યો અનંતવાર વિનસમજ્યો, અબ્બ સુખદુઃખ વિસરે'જે,

આનંદધન નિપટ નિકટ અક્ષર દો, +

નહીં સમરે સો મરે'જે...અબ્બ૦ ૪

૫૬—૧૪

સંત નિરંતર ચિંતન ઐસે, આત્મરૂપ અખાધિત જ્ઞાની...ટેક૦

રાગાદિકે તો દેહાશ્રિત હૈ, ઇન સે હોત ન મેરી હાનિ,

દહન દહત જ્યો ગહન નલદ ગતિ,

ગગન દહત તાકિ વિધિ ઠાનિ...સંત૦ ૧

વરણાદિકે વિકાર પ્રદગલ છે, ઇનમેં નહીં ચૈતન્ય નિશાની,

યદ્યપિ એક ક્ષેત્ર અવગાહી,

તદ્યપિ લક્ષણુ લિન્ન પિછાની...સંત૦ ૨

મેં સર્વાંગ પૂર્ણુ જ્ઞાયક રસ, લવણુ ખીલવત લીલા ઠાનિ,

મિથ્યો નિરાકુલ સ્વાદ ન જાણુત,

યાવત પર પરિણુતી હિન માની...સંત૦ ૩

ભાગ્યંદ્ર નિરદન્દ નિરામય, મૂરતિ નિશ્ચય સિદ્ધ સમાની,

નિત્ય અકલંક અવંકે શંક ખિન,

નિર્મલ પંક ખિન જ્યુ પાની...સંત૦ ૪

+ સોડહમ

૫૬—૧૫

શું શોધે સજની, અંતર જોને ઉઘાડી,

તને શું સમજાવે દાડી દાડી રે—શું શોધે...ટેક૦

શુરુગમ કુંચી કરમાં લઈને, ઉઘાડ અજ્ઞાન તાણું,

આજ્ઞાચક્રની ઉપર જોતાં, ત્યાં થાશે અજવાળું રે... શું શોધે ૧

નિર્મળ નૂર નિરંતર વરસે, મહા મનોહર મોતી,

અનહદ નાદ અહોનિશ બાળે, ઝળહળ દર્શ જ્યોતિ રે...શું શોધે ૨

ઐહંકાર ધૂની ઉઠે સહેજે, ચિદાનંદ નિધિમાંથી,

સોડહમ્ પ્રકાશ કરે રગરગમાં,

શુરુ વિના એ ગમ ક્યાંથી રે...શું શોધે ૩

તે પ્રકાશથી ટુજને જડશે, સુંદર સ્વરૂપ તારું રે,

છોટમ જે તે સ્વરૂપ બાણે, તેને ઉપજે સુખ શાશ્વત્તું રે,

..શું શોધે સજની અંતર જોને ઉઘાડી ૪

૫૬—૧૬

(મોહનજી તેરે—આલ)

પ્રિય પ્યારો તેરે પાસ બસે... સખી ધુંધટ ખોલ,

અવિનાશી તેરે પાસ, તેરો ધુંધટ ખોલ..પ્રિય—ટેક૦

કામ કે ધુંધટ ક્રોધ કે ધુંધટ, લોભ કે ધુધટ ખોલ...પ્રિય ૧

હમ પદ ધુંધટ તજકે પરશલે અસિ પદપતિ અનમોલ..પ્રિય ૨

રંગિત શુરુ ભગવાન ભજલે, મૂરખ અખિયાં ન ચોલ...પ્રિય ૩

૫૬—૧૭

ધુંધટકા પટ ખોલ તોફા પિયા મિલેંગે...ટેક૦

ધટ ધટમેં યહ સાધી રમતા, કટુક વચન મત ખોલ રે...ધુંધટકા૦ ૧
 ધન જોખનકો ગરવ ન કીજે, જુઠા પચ રંગ ચોલ રે...ધુંધટકા૦ ૨
 સુન્ન મહલમેં દિયના ખારિલે, આસનસે મત ડોલ રે...ધુંધટકા૦ ૩
 જગ જુગત સોં રંગ મહલમેં, પિય પાયો અનમોલ રે...ધુંધટકા૦ ૪
 કહૈ કખીર આનંદ લયો હૈ, ખાજત અનહદ દોલ રે...ધુંધટકા૦ ૫

૫૬—૧૮

—: સહાય હરિ ઐ :—

મન ધૂમ ધૂમ કરી, હરિ ઐ હરિ ઐ
 અણું અણું ભરી દે, સ્મરી હરિ ઐ...મન૦ ૧
 રટ રટ ક્ષણ ક્ષણ, શ્વાસે શ્વાસે ગણ ગણ,
 ગજવ હૃદયે ઐ નરહરિ ઐ...મન૦ ૨

૫૬—૧૯

પાનીમેં મીન પિયાસી

(રાગ : ભૈરવી)

પાનીમેં મિન પિયાસી, મોહિ સુનિ સુનિ આવત હાંસી...ટેક૦
 આત્મજ્ઞાન બિના નર ભટકે, કયા મથુરા કયા કાશી,
 જૈસે મૃગ નાભી કસ્તૂરી, બન બન ફિરૈ ઉદાસી...પાનીમેં૦ ૧
 જલ બીચ કમલ, કમલ બિચ કલિયાં, તા પર ભંવર નિવાસી,
 સો મન બસ ત્રૈલોક લયો સખ જતિ સતી સંન્યાસી...પાનીમેં૦ ૨

જોકા ધ્યાન ધરૈ વિધિ હરિહર, મુનિજન સહશ્ર અઠાસી,
 સો તેરે ઘટમાહિ બિરાજૈ, પરમ પુરુષ અવિનાશી...પાનીમેં ૦ ૩
 હાજિર હૈ તેહિ દૂર બતાવૈ, દૂરકી બાત નિરાસી,
 કહૈ કપીર સુનો ભાષ સાધો, ગુરુ બિન ભરમ ન જસી...પાનીમેં ૦ ૪

૫૬—૨૦

(રાગ : શંકરા ત્રીન તાલ)

કાહે રે વન ખોજન જામ,
 સર્વ નિવાસી સદા અલેયા તોહી સંગ સમાર્ધ...ટેક૦
 પુષ્પ મધ્યે જ્યો બાસ બસત હૈ, મુકરમાહિ જસ છામ,
 તૈસેહી હરિ બસૌ નિરંતર, ઘટ હી ખોજો ભાઈ... ૧
 બાહિર ભિતર એક જનો, યહ ગુરુ જ્ઞાન બતામ,
 જન નાનક બિન આપા, મિટૈ ન ભ્રમકી કાઈ... ૨

૫૬—૨૧

—: રામ નામનો મહિમા :—

રામ નામ સુમર લે મનવા, પ્રભુ નામ સુમર લે મનવા,
 ઘડી ઘડી પલ પલ ઉઠત બેઠત, પ્રભુ નામ સુમર-લે મનવા...ટેક૦
 ખીન પૈસેકા સોદા હૈ, યહ જો લેતા સુખ પાતા...મનવા ૦ ૧
 દિવસ રાતકે હેર ફેરમેં, કયોં ભૂલા ભગવાન...મનવા ૦ ૨
 જગમેં આયા નર તન પાયા, ભાગ્ય બડા તેરા હી...મનવા ૦ ૩
 જોખન રસિયા કામમેં વસીયા, વૃથા જનમ ગવાયા...મનવા ૦ ૪
 વૃદ્ધ ભયો કુછ કામ ન આયો, ખાટપૈં સોકર ગુમાયો...મનવા ૦ ૫
 ચાર પ્રહર હૈ કાળકા પહેરા, પલમેં હી લે જાયગા...મનવા ૦ ૬
 દાસ ચત્રમલકી વિનંતી હૈ, રામ નામ સુમર લે...મનવા ૦ ૭

૫૬—૨૨

(રાગ : તીન તાલ)

સુમરન કર લે મના, તેરી ખિતી જાત ઉંમર હરિનામ ખિના...૨૬૦
 કૂપ નીર ખિતું, ઘેનુ છીર ખિતું, મંદિર દીપ ખિના,
 જૈસે તરવર ફૂલ ખિન હીના, તૈસે પ્રાણી હરિનામ ખિના.. સુમરન૦
 દેહ નાન ખિન, રૈન ચંદ્ર ખિન, ધરતી મેહ ખિના,
 જૈસે પંડિત વેદ વિહિના, તૈસે પ્રાણી હરિનામ ખિના...સુમરન૦ ૨
 કામ ક્રોધ મદ લોભ નિહારો, છોડ દે અખ સંત જના,
 કહે નાનકશા સુન લાગવંતા,
 આ જગમેં નહીં કોઈ અપના...સુમરન૦ ૩

૫૬—૨૩

—: મેં :—

કયોં ભૂલા નાદાન નિજ રૂપકો, કયો ભૂલા નાદાન નિજ રૂપકો,
 નામ રૂપકો લેદ મિટાકર, નિજ સ્વરૂપકો જાન...કયોં ૦ ૨૬૦
 ખેટા મેરા નાતી મેરા, હું મેં ચતુર સુજાન,
 મેરા મેરા કરતા ડોલે, છાયા અતિ અજાન.. કયોં ૦ ૧
 મેરા તન મેરા ધન, મેરા હૈ જગમેં અતિ માન,
 મેરા મેરામેં ભૂલા રે, મહામૂઢ અજાન ..કયોં ૦ ૨
 તૂં તો ઈન સખકા જાતા હૈ, હૈ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ,
 જો 'મેગ' 'મેરા' કરતા હૈ, ઉસ અપનેકો જાન...કયોં ૦ ૩
 યે સખ તો તેરે હૈં લાઈ, તૂં આપે દે જાન,
 સચ્ચા જ્ઞાન યહી હૈ પ્યારે, અપનેકો પહિયાન ..કયોં ૦ ૪

- સત્ સુખ જ્ઞાન રૂપ હૈ તેરા, અતિ અદ્ભુત સુમાહન
તુઝહીમેં સખ જગ સમાયા, કર ઇસકી પહ્યાન...કર્યોં ૫
- તેરે મન ઇન્દ્રિય દશરથ હૈ, ઉપરતિ કૌશલ રાની,
હોગે પ્રગટ રામ ઇનસે, તૂં કર ઇનકા નિત ધ્યાન...કર્યોં ૬
- રામને રચના કી હૈ સારી, રચા અખિલ બ્રહ્માડ,
રોમ રોમમેં વહી બસા હૈ, લો અખ ઉન્હેં પહ્યાન, ૭
- શ્રવણ મનન કર જનના જિસને, આત્મરૂપ સુખ ખાન,
હોતા પરમાનંદ મગ્ન વહ, ત્યાગ સકલ અજ્ઞાન...કર્યોં ૮
- કરો કામનાયેં સખ અર્પણ, રખો ન કુછ અભિમાન,
પ્રેમ પ્રીતિસે આરત હોકર, લજે સદા ભગવાન...કર્યોં ૯
- રખો ન કોઈ ઇચ્છા ઉરમેં, દિલસે કરો નિત્ય પ્રભુધ્યાન,
સખસે સદા મૈત્રી કરકે, પાવો પદ નિર્વાણ...કર્યોં ૧૦

૫૬—૨૪

—: ચિંતન :—

- કરો એકાગ્ર મન કરકે, પ્રભુ કા રાતદિન સુમરિન,
દૂર્ધ કો દૂર કર દિલસે, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન...ટેકો ૧
- હટાકર વાસના સારી, મિટાકર દ્વેષ ભય ચિંતા,
ત્યાગ કર મનકે સખ છલ-બલ, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૧
- પ્રભુકા નામ નિત જપકર, ઉન્હીકે રૂપમેં ચિત્ત ધર,
મિટા કર ઇર્ષા ઉરસે, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૨
- સહી આકારાદિ સે, રહિત, જો વિશ્વ ભર્તા હૈ,
વહી હૈ રૂપ તુમ સખકા, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૩

- વહી હૈ વિશ્વમેં જાયા, વહી ઘટ ઘટ સમાયા,
વહી જડ ઔર ચેતનમેં, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૪
- જો ભૂલે રૂપ અપને કો, વહી દર દર ભટકતે હૈ,
અતઃ તજ દેહ દર્શન કો, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૫
- ન ભૂલો રૂપ અપને કો, વહ સુખ સાગર અનુકા હૈ,
સદા હિ શાત ચિત્ત હોકર, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૬
- તુમહીં હો સત્ય ઔર ચેતન, તુમહીં હો નિસ આનંદ ધન,
અગર હો શાંતિ પાના, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૭

૫૬—૨૫

મનને

હે રે મન મેં તો પ્રભુ જપુંગી, શ્રી પ્રભુ જપુંગી.....ટેક
તુને મુજકો બહુત લુલાયા, અખ નહીં એસી ભૂલ કરુંગી,
પ્રભુકો અપના સખા બનાકર, પ્રભુકા હી અખ નામ રટુંગી ...૧

પુણ્ય પાપમય કર્મજનિત, સખ સુખ દુઃખો કો સહન કરુંગી,
શુચી સંતોષ હૃદય ધારણ કર, આત્મ તત્ત્વકી ખોજ કરુંગી ...૨

સલી શુભાશુભ કર્મોકા મેં મનસે પુરા લાગ કરુંગી,
શીય નીચકા ભાવ ન રખ કર સલી જનોસે પ્રેમ કરુંગી,
હે રે મન મેં તો પ્રભુ જપુંગી, શ્રી પ્રભુ જપુંગી.....૩

નોંધ:—જ્ઞાની જનો અજ્ઞાનીને બાળ કહે છે, તેને મૃત્યુના ભયથી બચાવવા માટે અને જીવાત્મનું ખરું સ્વરૂપ સમજાવવા તેઓ (જ્ઞાનીઓ) તેને નીચે લખેલ હાલરકું ગાઈને તત્ત્વ બોધ કરે છે.

૫૬—૨૬

—: હાલરડું :—

(રાગ : ગુરુ ધર આવ્યા એ)

રડે કા બાળ । તુજને ના સ્પર્શે કાળ.....ટેક
 શુદ્ધ યુદ્ધ તું નિત્ય નિરામય, તુજને સ્પર્શે ના એ આત્મય
 દેમ વૃથા રાણે રે તું લય, સ્વયં કિરતાર તુજને ૧
 કલ્પિત ભૌતિક દેહ નથી આ, ક્ષણભંગુર જવાનો રે આ
 તું તો દેહિ પાર દેખ, આ માયા જાળ... તુજને..... ૨
 દેહ જવાનો નિશ્ચય જાશે, નિશ્ચય તું શું તારું જાશે
 ગ્હાશે તે અંતે પસ્તાશે, હાડ ને ખાલ..... તુજને..... ૩
 તું ન્યારો દેહિ નિઃસંગ, પડતાં દેહ ન તારો ભંગ
 દેમ રડે તું એને ચંગ, વિશ્વ પ્રતિપાલ.....તુજને..... ૪
 વિશ્વ જનક । તું જ્ઞાનો તોક, વસે ત્વદ્દરે આ સહુ લોક,
 દેમ કરે અવિચારે શોક, અગ્ન જન તારે.....તુજને..... ૫
 પંચભૂતનું આ તો ખોખું, જડ અન્નમય સાવ જ લૂખું
 તું તો ચેતન એથી નોખું, અંદર ભાળ.....તુજને..... ૬
 દેહ શોકતું ગેહ જ મોટું, મૂળે એતું નામ જ ન્હોતું
 વધે ઘટે નિશ્ચય એ ના તુ, ફૂટે કા લાલ...તુજને..... ૭
 સુખ દુઃખાદિક મનોવ્યાપારો, જન્મ મૃત્યુ એ દેહ વિકારો
 તું તો સાક્ષી એથી ન્યારો, સૌખ્યાગાર.....તુજને..... ૮
 દેહ તારો દેહ દેમ તું મન ઇન્દ્રિય યુદ્ધિ પાણ ના તું
 બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદ એક તું સર્વાધાર..... તુજને..... ૯

તુજ સત્તાથી સધળા વતે, ભાજે દોડે છેક નિરાળા
તુજ સત્તાથી સધળા ચાળા, તુજ શક્તિ સંભાળ તુજને ૧૦

ના સ્ત્રી તું ના પુરુષ નપુંસક અભેદ એક જ નિઃશંક
નામરૂપથી ન્યારો નિષ્પંક કાળનો કાળ.....તુજને..... ૧૧

દેહાધ્યાસે મમતા વળગી, સુખ દુઃખોની હોળી સળગી
ડાકણ રૂપી તૂત અહંતા વળગી, તેને બાળ...તુજને..... ૧૨

અશુદ્ધ ભંડુર દુઃખાત્મક એ, દેહાદિક ના રંગ, ન તું એ
શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સદા એ, પ્રણવ જેઠકાર ...તુજને..... ૧૩

પદ—૨૭

૦ ધ્યાનાર્થીને ૦

દેખું બુદ્ધું હું આજ જગત સૌ, દેખું બુદ્ધું હું આજ
દેહ બુદ્ધો મુજ રૂપ થકી છે, આ સૌ દેહના સાજ.....જગત...૧

સ્ત્રી, ધન, માત, તાત, પુત્ર ને ધર કુટુંબ પરિવાર
એ પણ દેહના ધાર.....જગત...૨

હું નહીં જગમાં, જગ નહીં મુજમાં,
જગ જડ હું જોનાર.....જગત...૩

એ જીવમાં જે શિવ રૂપ છે,
તે તું 'હું' એમ ધાર.....જગત...૪

જે કરતો ક્રિયા દેહમાં,
તેને પણ જોનાર.....જગત...૫

નિશ્ચયથી - શિવ, વ્યવહારે જીવ,
ધ્યાને એક જણાય.....જગત...૬

કોડ ભવે પણ ધ્યાન વિના જીવ,
ભમતાં શિવ નહીં થાય.....જગત...૭

ઐળખ ઐળખનારને ધ્યાને,
તો શિવ ક્ષણમાં થાય.....જગત...૮

૫૬—૨૮

(રાગ : આશાવરી)

અવધૂ નામ હમારા રાખે, સો પરમ મહારસ આખે...ટેક
નહીં હમ પુરુષા નહીં હમ નારી, વરન ન ભાત હમારી
જાતિ ન પાતિ ન સાધન સાધક નહીં હમ લઘુ નહીં ભારી અવધૂ૦૧
નહીં હમ તાતે નહીં હમ સીરે, નહીં દીર્ઘ નહીં છોટા,
નહીં હમ ભાઈ નહીં હમ ભગિની, નહીં હમ બાપ ન બેટા અવધૂ૦૨
નહીં હમ મનસા નહીં હમ શબ્દા નહીં હમ જોગી ન યતિ,
નહીં હમ સાધુ નહીં શ્રાવક, નહીં હમ કરતાં કરણી અવધૂ૦૩
નહીં હમ દરસન નહીં હમ પરસન રસ ન ગંધ કણુ નાહીં,
આનંદ ધન ચેતનમય મૂરતિ, જાનો સિદ્ધ સમાની... અવધૂ૦ ૪

૫૬—૨૯

(રાગ : રામગ્રી)

કયારે મુને મિલશે મહારો સંત સનેહી....ટેક
સંત સનેહી સૂરિજન પાખે, રાખે ન ધીરજ દેહિ...કયારે૦ ૧
જન જન આગળ અંતરગતની, વાતડલી કહું કેહી, -
આનંદ ધન પ્રભુ વૈદ્ય વિયોજે, કિમ જીવે મહુમેહી કયારે૦ ૨

૫૬—૩૦

(રાગ : વૈશાવૈલ)

તા જોગેં ચિત્ત લ્યાઉં રે... વહાલા ટેક

સમકિત દોરી શીલ લંગોટી, ધુલ ધુલ ગાઠ ધુલાઉં,
તરવ ગુફમેં દિપક જોઉં, ચેતન રતન જગાઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૧
અષ્ટકર્મ કંડેકી ધૂની, ધ્યાના અગન જલાઉં,
ઉપશમ જનને ભરમ છણાઉં, મલી મલી અંગ લગાઉં વહાલા...તાજોગેં ૨
આદિ ગુરૂકા ચેલા હોકર, મોહકે કાન ફરાઉં રે
ધર્મ શુકલ દોય મુદ્રા સોહે, કરુણા નાદ બજાઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૩
ઈહ વિષ જોગ સિંહાસન બેઠા, મુકિત પુરીકું ધ્યાઉં રે
આનંદધન દેવેન્દ્રસેં જોગી, બહુર ન કલિં મેં આઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૪

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્ય વિરચિત જ્ઞાનાણુવના

ચોગ પ્રદીપ અધિકાર ઉપરથી

શ્રી દેવચંદ્ર મુનિકૃત ધ્યાન દીપિકા

ગુણ અનંતધર જીવને, વંચે ભવમેં કર્મ ધરો નિજ ભાવના...ટેક
રાગદ્વેષ બહુહિ બહુટયા, શત્રુ હણું ધરી ધ્યાન...ધરો ૦
આત્મ લખો નિજ જ્ઞાન શું બાલી કર્મ અજ્ઞાન...ધરો ૦ ૧
કર્મ હણું તિમ ધ્યાન શું, જેમ ન પડું ભવ કૂપ...ધરો ૦
ભવ જવર અજ્ઞાને નડયા નવી દીઠો શીવ રાહ...ધરો ૦ ૨

- પરમાત્મ જગ ગુરુ ઠગ્યો, નિરસ વિધયને સંગ...ધરો ૦
સર્વજ્ઞ આત્મ નવી લેખીયો, શ્રમ અજાને રંગ...ધરો ૦ ૩
- આત્મરૂપ પિછાણવા, જ્ઞાન દષ્ટિ કરી દેખ...ધરો ૦
પાંચ ધ્યેય? અરૂ આત્મા, જ્ઞાન ગુણ એક લેખ...ધરો ૦ ૪
- નિત્ય છતો છે સહજ તે, કેવલ ગુણ મુજ માંહી...ધરો ૦
મોહ દાહ ત્યાં પીડવે જ્ઞાન અમૃત જ્યાં નાહિ ..ધરો ૦ ૫
- કર્મ ઉદય ચઢિગતિ ભમે, નિશ્ચય સિદ્ધ સ્વરૂપ...ધરો ૦
કર્મને લજ્જા કેમ હું, અનંત ચતુષ્પદ ભૂપ...ધરો ૦ ૬
- તજ આશા નિજ શક્તિ શું, હું આનંદ સ્વભાવ...ધરો ૦
છેદ અજ્ઞાન અનાદિનો, આજ લહો નિજ દાવ ..ધરો ૦ ૭
- એમ જાણી ધીરજ ધરી, રાગાદિ મલ ખોય...ધરો ૦
ધ્યાવે આત્મ શક્તિ શું, ધર્મ શુકલ ધ્યાન દોય...ધરો ૦ ૮
- ધ્યાનાધ્યે સ્વરૂપથી, ધ્યાવો સ્વવેદ ધ્યાન... ધરો ૦
કર્મહીન સર્વજ્ઞતા, નિર્મળ શીતળ ભગવાન... ધરો ૦ ૯
- જડ ચેતન જીવાદિએ, ધ્યેય સ્વભાવ પિછાણી... ધરો ૦
ધ્યાન લહો મન સ્થિર કરો, જ્ઞાન ધ્યાને આણી... ધરો ૦ ૧૦
- પરમેશ્વર પરમાત્મા, ધ્યેય અરૂપી દેવ... ધરો ૦
દ્વ્યાર્થિક નય શાશ્વતો, એ પરમાત્મ સેવ...ધરો ૦ ૧૧

૧ ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, પુદ્ગલાસ્તિકાય અને કાળ એ પાંચ દ્રવ્ય ધ્યેય અને જ્ઞાન અનંત ગુણમય એટલે પ્રકાશમય જીવ.

૨ અનંત જ્ઞાન, દર્શન, ચરિત્ર અને વીર્ય એ ચાર.

- લવદ્રૂમ ક્ષયકર શુદ્ધ છે, જ્ઞાન થકી પર લિપ્ત...ધરો૦
જગત સકલ આદર્શ જ્યુ', જીર્ણ જ્યોતિમય ..ધરો૦ ૧૨
- દર્શન જ્ઞાન આનંદમય અક્ષર વિગત વિકાર... ધરો૦
ઇન્દ્રિય વિણું નિકલ ગુણી, શાંત જાણે શીવ ધાર... ધરો૦ ૧૩
- શુદ્ધ અષ્ટગુણ યુક્ત છે. નિર્મળ અમેય અમેય... ધરો૦
પર ત્યાગી અક્ષય ગુણી જ્ઞાનીને આદેય... ધરો૦ ૧૪
- આણુંથી પણ જે સૂક્ષ્મ છે, નલથી પણ જે વૃદ્ધ... ધરો૦
જગત પૂજ્ય નિર્ભય સદા, પરમાત્મ શિવ સિદ્ધ... ધરો૦ ૧૫
- ધ્યાને કર્મ સહુ ગલે, જગ ગુરુ અમલ અરૂપ... ધરો૦
જિણે જાણે સહુ જાણિયે, જાણ અવિદ્યા દૂર... ધરો૦ ૧૬
- તત્વ દષ્ટિ નીજ થીર હુવે, જાણે નિજ અનુભૂતિ... ધરો૦
ધરો ધ્યેય જ્ઞેય આદેય તે, અંતર આત્મભૂતિ... ધરો૦ ૧૭
- વચન અજોચર શ્રમ વિના, ચિંતવી સહજ અનંત...ધરો૦
જાસ જ્ઞાનમે' અંશ જ્યુ', લાધે દ્રવ્ય અનંત... ધરો૦ ૧૮
- આત્મજ્ઞાનથી આત્મને, જાણ્યા થાયે સિદ્ધિ... ધરો૦
મુનિ તન્મયગુણ તિહા લહે, તજી ગ્રહીકા નહીં લેદ્ધિ...ધરો૦ ૧૯
- લીન થઇ ગ્રહે એકતા, ધ્યાતા ધ્યાન સુધ્યેય... ધરો૦
પરમાત્મા અંતરાત્મા, એક અલિન્ન અભેદ... ધરો૦ ૨૦
- કટમે કટ કર્તા તણી, દિસે દુવિધા રીતિ... ધરો૦
પણુ ધ્યાન ધ્યેય એ આત્મા, એથી ન ખીય પરતીત... ધરો૦ ૨૧
- લવમે લગ્યો અજ્ઞાનથી, વિણુ લાધ્યા નિજ નાણુ... ધરો૦
પરમ જ્યોતિ જગ દુઃખ હરુ', તેહી જ અનુભવ જાણુ ધરો૦ ૨૨
- લાવે એમ નિજ લાવના, ધ્યાન ખીજ ગુણધામ... ધરો૦
દેવચંદ્ર સુખ સાગરું, ધ્યાન અમોલખ પામ... ધરો૦ ૨૩

શ્લોકોઃ :—

જના સર્વે સુખ યાન્તુ જૈન ધર્મઃ પ્રવર્ધતામ્ ।
 દોષાણામ્ સર્વથા નાશો મંગલાનિ પદે પદે ॥૧॥

સદ્ગુરોઃ સંગતિં લવ્યાં, સમ્યક્ત્વં નિશ્ચલં શુભમ્ ।
 શાન્તિં તુષ્ટિં ચ પુષ્ટિં ચ પ્રાપ્નુવન્તુ જનાઃ સદા ॥૨॥

અર્થ :—

સર્વ મનુષ્યો સુખને પામે, ઉત્તમ જૈનધર્મની વૃદ્ધિ થાઓ, દોષોનો સર્વથા નાશ થાઓ અને પદે પદે મંગલની પ્રાપ્તિ થાઓ. (૧)

લવ્ય જનોને સદ્ગુરૂની સંગતિનો અને શુદ્ધ નિર્મલ નિશ્ચલ એવા સમ્યક્ત્વનો લાભ થાઓ તથા શાન્તિ, તુષ્ટિ અને પુષ્ટિને સદા પામે. (૨)

—વિન્ધશાન્તિ ચાહુક



સમાપ્તમ્

